આરોગ્ય—સમાજ.

પ્રકાશક,

વિસનજી માણેકચંદ દોશી.

ॐ

આરોગ્ય-સમાજ

રચનાર:—

આરોગ્યના-શ્રીયુત મોહનલાલ કરમચંદ ગાંધી.

અમદાવાદ.

સમાજના-શ્રીયુત બાબુ રવિન્દ્રનાથ ટાગોર.

શાન્તિ નિકેતન, બોલપુર.

પ્રકાશક:—

વિસનજી માણેકચંદ દોશી.

C/o ઠે૦ મેઘજી હીરજીની કું૦ બુકસેલર્સ.

૫૭૨ પાયધુની, મુંબઇ નં. ૩.

૧૯૧૬. પ્રત ૧૦૦૦ કીં. દસ આના.

શ્રીકૃષ્ણ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં રતીલાલ હરજીવન પટેલે છાપ્યું.

નં. ૯, અનંતવાડી ભુલેશ્વર-મુંબઇ.

અર્પણ પત્રિકા.

સદ્‌ગુણાલંકૃત વ્યાપાર-મહારથી

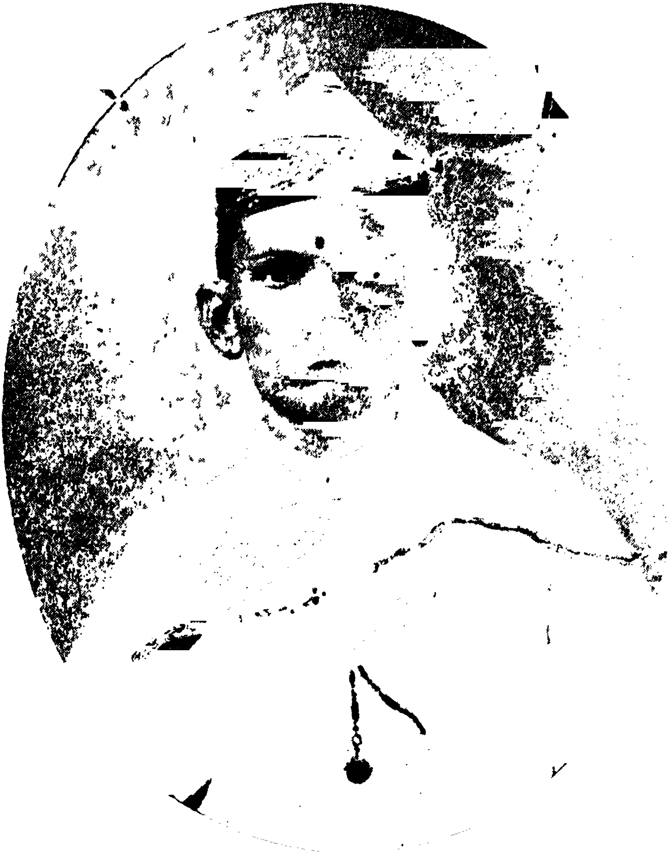
શેઠ રામદયાલ મુંદ્રા.

—:૦:—

હિંદના બે મહાન પુરૂષોના વિચારો આ ગ્રંથમાં સંયોજાયા છે. તે બન્ને નામોની સાથે આપનું ચિરસ્મરણીય નામ પણ જોડાય તો ઠીક, એમ ધારી આ પુસ્તક હું આપના નામેજ ઉત્સર્ગ કરૂં છું. આપની વ્યાવહારિક કુશળતા તથા અવર્ણનીય ઉદારતા કોઇથી છુપી નથી. આપે મારા સદ્‌ગત મિત્ર પ્રત્યે જે પ્રેમભાવ-અભેદભાવ દર્શાવ્યો છે તેના બદલારૂપે નહીં, પણ શેઠ અને નોકર વચ્ચેનો સંબંધ કેવો પવિત્ર, ઉદાર અને આત્મીય હોઇ શકે તે દ્રષ્ટાંતનું ચિરસ્થાયી સ્મરણ આ વિશ્વને રહ્યા કરે એ ભાવથી, આ પુસ્તક અતિ નમ્ર ભાવે આપને સમર્પણ કરૂં છું.

સેવક,

વિસનજી માણેકચંદ દોશી.



રા. મકનજી કાલીદાસ.

જન્મ ૧૯૩૭.
કચ્છ-માંડવી.

સ્વ૦ ૧૯૭૨.
મુંબઈ.

ઉદ્‌ગાર.

મારા એક સદ્‌ગત મિત્ર રા. મુકનજી કાળીદાસ, કે જેમને માટે મને સંપૂર્ણ માન છે, તેમના નિમિત્તે અમુક એક સમાજહિતકર કાર્ય કરવાની ઈચ્છા ઘણા લાંબા વખતથી મારા મનમાં ઘોળાયા કરતી હતી. દૈવયોગે મહાત્માજી ગાંધીશ્રીનું "સામાન્ય આરોગ્ય જ્ઞાન" તથા હિંદના રાજકવિ રવીંદ્રનાથ ટાગોરનું "સમાજ" એ બે પુસ્તકો મારી નજરે પડયાં. મેં તે વાંચી જોયાં. મને એમ લાગ્યું કે મારા સ્વર્ગસ્થ મિત્રના નિમિત્તે જો આ પુસ્તકોનો સસ્તી કીમતે બહોળો ફેલાવો કર્યો હોય તો મારી લાંબી મુદતની શુભેચ્છા પાર પડે. એ બન્ને પુસ્તકોના પ્રકાશકોને મેં મારી ઇચ્છા નમ્રતાપૂર્વક જણાવી, અને મને એમ જણાવવામાં ભારે હર્ષ થાય છે કે તેઓએ મને તે પુનઃ પ્રકટ કરવાની અનુમતિ પણ આપી. હું શ્રીયુત વિભાકર, રા. રા. મહારાણીશંકર શર્મા તથા શ્રીમન્ અખંડાનંદજીનો તે બદલ આ સ્થળે અંતઃકરણપૂર્વક ઉપકાર માનું છું.

આ પુસ્તકમાં ભારતવર્ષના બે મહાન્ ચારિત્ર્યવાન્ તથા પ્રતાપવાન્ પુરૂષોના અક્ષય દેહોને રજુ કરવામાં આવ્યા છે. એ બન્ને પુરૂષવરો હિંદના પરમ ગૌરવસ્વરૂપ છે. તેમના વિચારોની મહત્તા દર્શાવવાની હીંમત કરૂં તો હું હાસ્યાસ્પદજ થાઉં એમાં શક નથી. છતાં એટલું કહેવું

જોઇએ કે એ ઉભય નરરત્નોના વિચારો સંપૂર્ણ આદરણીય અને આચારમાં મૂકવા યોગ્ય છે. મારા જેવા એક સામાન્ય વ્યક્તિના ભાગ્યમાં આવા બે મહાપુરૂષોના વિચારોને એકત્ર આકારે રજુ કરવાનું સર્જાએલું હતું તેનો જ્યારે હું વિચાર કરૂં છું ત્યારે ભક્તિભાવથી મારૂં મસ્તિષ્ક પરમાત્મા પ્રત્યે અવનત થયા વગર રહેતું નથી.

આ પુસ્તકનો આપણા સમાજમાં અથવા દેશમાં બહોળો પ્રચાર થાય અને તેમાંની કલ્યાણકર ભાવનાઓ આપણા જીવનમાં ગુંથાય, એજ મારી તો પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરને અંતિમ પ્રાર્થના છે. મને મારા આ કાર્યમાં સહાય આપવા બદલ હું ભાઇ મેઘજી હીરજીનો આભારી છું.

પ્રકાશક.

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન.

ભાગ ૧ લો તથા ૨ જો.

લેખક: શ્રીયુત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી.

હાલ નિવાસ : સત્યાગ્રહાશ્રમ—અમદાવાદ.

લેખકની પ્રસ્તાવના.

(આગલી આવૃત્તિ પ્રમાણે.)

આરોગ્યના વિષય ઉપર મારે વીશ વરસ થયાં વિચાર કરવા પડયા છે. વિલાયત જવાથી અને અમુક રીતે રહેવાને બંધાએલો હોવાથી મારા ખાવા-પીવાની તજવીજ મારેજ કરવી પડતી હતી. આવાં કારણોને લીધે મેં ઠીક અનુભવ લીધો છે એમ કહી શકાય. એ અનુભવ ઉપરથી કેટલાક વિચારો હું બાંધી શક્યો છું. તે 'ઈંડિયન ઓપિનિયન' ના વાંચનારને ઉપકારી થાય એમ સમજી આ પ્રકરણો લખું છું.

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે દરદ મટાડવા કરતાં દરદ અટકાવવું એ વધારે સારૂં છે. પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી એ કહેવત પણ એવો વિચાર બતાવે છે. દરદ થતાં અટકે એવા ઉપાયો લેવા એનું નામ અંગ્રેજીમાં 'હાઇજીન' છે. ગુજરાતીમાં એને 'આરોગ્ય-સંરક્ષણ-શાસ્ત્ર' કહી શકાય. આ શાસ્ત્ર વૈદકશાસ્ત્રથી જુદું ગણાય છે. કોઇ તેને વૈદક શાસ્ત્રનું અંગ ગણે છે. હું આ ભેદ બતાવું છું તેનો હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે મુખ્યત્વે કરીને આ પ્રકરણોમાં આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયોજ બતાવવામાં આવશે. જેમ ખોએલું રત્ન મુશ્કેલીથી હાથ લાગે છે, તે તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોધવામાં ઘણો

વધારે કરવો પડે છે, તેમ આરોગ્યરૂપી રત્ન આપણે હાથથી ગયા પછી પાછું મેળવતાં બહુ વખત અને પ્રયાસની હાની થાય છે; તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાન માણસે ખૂબ ભાર દેવાની જરૂર છે. પ્રસંગોપાત આરોગ્ય ગયા પછી કેમ મેળવી શકાય, એનો વિચાર પણ આપણે કરીશું.

અંગ્રેજ કવિ **મિલ્ટને** કહ્યું છે કે, માણસનું મન એજ તેના સ્વર્ગની અને નર્કની જગ્યા છે; જહાનમ કંઇ જમીનની નીચે નથી અને જનત વાદળમાં નથી. આવો વિચાર સંસ્કૃત પુસ્તકોમાં છે:–“મન એજ બંધન (નર્ક) અને મોક્ષ (સ્વર્ગ) નું કારણ છે.”* આ સૂત્રને અનુસરીને કહી શકાય કે માણસ રોગી કે નિરોગ રહે તેનું કારણ ઘણી રીતે તે પોતેજ છે. આપણા કર્મથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કમળીયું થયું તે જોઇ બાપને પણ થયું એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઇએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદે કહ્યું છે, કે જેટલા માણસો મરકી વગેરે રોગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે ભયથી મરે છે. ‘બીકણ વગર મોતે મરે છે’ એ કહેણ વિચારવા લાયક છે.

અજ્ઞાન એ પણ આરોગ્યનો ભંગ કરનારૂં મોટું કારણ છે. આપણી ઉપર અકસ્માત આવી પડે ત્યારે આપણે કંઈ ન જાણવાથી અશક્ત બની બેબાકળા થઇ જઇએ છીએ, ને સારૂં કરવા જતાં બૂરૂં કરી નાખીએ છીએ. શરીરને લગતા સાધારણ નિયમોથી બિનવાકેફ રહી આપણે ઘણી વેળા ન કરવાનું કરીએ છીએ અથવા સ્વાર્થી અને ધુતારા ઉંટ વૈદોના હાથમાં આવી પડીએ છીએ. એક વાત તાજુબીની

* मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः ।

વાત છે, છતાં ખરી છે કે આપણને આપણી પાસેજ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન, આપણાથી દૂર રહેલી વસ્તુનાં જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારી શેરીની ભૂગોળ મને નહિ આવડે પણ ઇંગ્લાંડનાં ગામ નદી વગેરે હું ગોખી જઈશ. આકાશમાં રહેલા તારા વિષે બબડાટ હું કરૂં ખરો, પણ મારા ઘરના છાપરાનું જ્ઞાન મને નહિંજ હોય. આકાશના તારા ગણી કહાડવાનો વિચાર કરીશ, પણ મારા છાપરામાં શું છે અથવા કેટલી વળી છે તે જાણવાની મને ઇચ્છા પણ નહિ થાય. મારી નજર આગળ રચાતું કુદરતી નાટક હું જોવા માગતો નથી, પણ નાટકશાળામાં થતા ઢોંગ જોવાનું મને બહુ મન થશે. તેજ શૈલી પ્રમાણે મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું છે, તે શાનું બન્યું છે, તેમાંનાં હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે કેમ બને છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કોણ, મારી નાડિ કેમ ચાલે છે, મને એક વખત સારા તો બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરૂદ્ધ પણ મારૂં મન કેમ કરોડો માઇલ સુધી દોડી જાય છે, મારૂં શરીર તો ગોકળગાયથી પણ ધીમું ચાલે છે ત્યારે મારૂં મન પવનના વેગ કરતાં હજારો ગણો વધારે વેગ કેમ ધરાવે છે, તેનું મને ભાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે મારૂં શરીર, અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ, તેની મને ઓછામાં ઓછી ખબર છે.

આવી કઠણ દશામાંથી છુટવું એ બધાંની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે, પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડુંક જાણવું એ તો દરેક મનુષ્યે બહુ જરૂરનું ગણવું જોઇએ. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઇએ. મારી

આંગળી વઢાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કાંટો વાગે તે હું કાઢી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો, બીકમાં પડયા વિના, મંતરે તુરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય; આ બધાંનો વિચાર કરવા બેસીએ તો શરમાવા જેવુંજ લાગવું જોઈએ. અઘરા શબ્દો વાપરી આવી બાબતમાં પ્રાકૃત મનુષ્ય કંઈ સમજી ન શકે એમ કહી દેવું એ કેવળ 'મિથ્યાભિમાન' છે, અથવા તો એથી ભૂંડું 'માણસને ધુતવાનો મહા પ્રપંચ' છે.

આવી પરાધીનતામાંથી અને આવા અજ્ઞાનમાંથી ઈન્ડિયન ઓપિનિયનના જે વાંચનાર ન છુટયા હોય તે થોડે અંશે પણ છુટી શકે એવો આ પ્રકરણોનો પ્રયાસ છે.

આવી ઢબનાં લખાણો કંઈ નથી લખાયાં એમ નથી; પણ માણસોને અમુક પુસ્તકો કે છાપા વાંચવાની આદત પડી જાય છે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના વાંચનારને પોતાનાં બીજાં છાપાં સાથે ઇન્ડિયન ઓપિનિયન વાંચવાની આદત પડી ગઈ છે. તેમાંનાં કેટલાકો આરોગ્યનાં પુસ્તકો વાંચતા નથી, તેવાને આ પ્રકરણોથી લાભ મળવાનો સંભવ છે. વળી જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં આવેલા વિચારોનું દોહન આ પ્રકરણોમાં આવશે એવું મને લાગે છે કેટલાંક પુસ્તકો વાંચી, તેમાંના વિરોધી મતોને વિચારી, તેઓની ઉપર અખતરાઓ કરી, મેં અમુક વિચારો બાંધ્યા છે એટલે આ પ્રકરણોમાં એક કરતાં વધારે પુસ્તકોનો સારાંશ આવશે; એટલુંજ નહિ પણ આ વિષયના નવા પ્રવેશકને વિરોધી મતનાં પુસ્તકો વાંચી ગુંચવાડામાં પડતાં બચવાનો સંભવ છે. એક પુસ્તક બતાવે કે અમુક સ્થિતિમાં ગરમ પાણી વાપરવું ને બીજું બતાવે કે ઠંડું વાપરવું. નવીન વાંચનારને આ દુઃખરૂપ

થાય. આવા વિરોધી પ્રયોગોનો યથામતિ વિચાર આ પ્રકરણોમાં આવશે. પછી જેને મૂળ પુસ્તકો વાંચવાં હોય તે, તે પુસ્તકો વાંચી આમાં બતાવેલા પરિણામોમાં ફેરફાર કરી શકશે, એટલે આ પ્રકરણો ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના બધા વાંચનારને ઓછાં-વત્તાં ઉપયોગી થઇ પડશે એમ માનવું બાધિત નહિ ગણાય.

આપણી આદત એવી છે કે જરાએ દરદ થાય કે તુરત આપણે દાક્તર, વૈદ કે હકીમને ત્યાં દોડીએ છીએ. જો તેમ ન કરીએ તો આપણો હજામ કે પાડોશી જે કંઇ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઇએ છીએ. આપણી માન્યતાજ એવી છે કે દવા વિના દરદ જાય નહિ. આ મોટો વહેમ છે, અને આ વહેમથી માણસો જેટલાં દુઃખી થયાં છે ને થાય છે તેટલાં બીજાં કારણોથી નથી થતાં ને નથી થવાનાં. એટલે આપણે દરદ એ શું એટલું સમજીએ તો કંઇક સમતા રાખી શકીએ. દરદનો અર્થ દુઃખ છે. રોગનો અર્થ પણ તેવોજ છે. દરદનો ઉપાય લેવો એ બરાબર છે, પણ દરદ મટાડવાને સારૂ દવા લેવી એ ફોકટ છે, એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઘણી વેળા નુકશાન થાય છે. મારા ઘરમાં કચરો હોય તેને હું ઢાંકી દઉં તેની જેવી અસર થાય તેવી દવાની છે. કચરો ઢાંકું તેથી તેજ કચરો સડીને મને હાનીકારક થવાનો છે. વળી ઢાંકણુ સડી જાય ત્યારે ઢાંકણ, એ વધારે કચરો થયો ને અગાઉ હતો અને હવે થયો તે, મારે કહાડવો રહ્યા. આવી દશા દવા લેનારની થાય છે. પણ જો હું કચરો કહાડી નાખું તો ઘર જેવું હતું તેવું સાફ પાછું થઇ રહે છે. દરદ—દુઃખ—પેદા કરી કુદરત આપણને સૂચવે છે કે આપણા શરીરમાં કચરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાંજ કચરો નીકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે. અને જ્યારે જ્યારે દરદ થાય ત્યારે ત્યારે આપણે સમજવું જોઇએ

કે આપણા શરીરમાં કચરો હતો તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે. મારા ઘરમાં પડેલો કચરો કોઈ માણસ કહાડવાને આવે તો હું તેનો ઉપકાર માનું. તે માણસ કચરો કહાડી રહે ત્યાં સુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પકડીશ. તેજ રીતે કુદરત મારા શરીરરૂપી ઘરમાંથી કચરો કહાડી જાય ત્યાં સુધી હું ખામોશ પકડું તો મારૂં શરીર સાફ થઇ જાય ને હું નિરોગ એટલે દુઃખ વિનાનો થઇ રહું. મને શરદી થઇ છે, એટલે મારે તુરત કંઈક દવા લેવાની–સુંઠ ખાવાની–દોડ ધામ નથી કરવાની. હું જાણું છું કે મારા શરીરના અમુક ભાગમાં કચરો હતો તે કહાડવા કુદરત આવી છે. મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હું ઓછામાં ઓછી મુદતમાં સાફ થઇ જઇશ. હું કુદરતની સામે થાઉં તો કુદરતને બેવડું કામ: કચરો કહાડવાનું ને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હું મદદ કરી શકું છું જેમકે જે કારણથી કચરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરૂં કે જેથી વધારે દાખલ ન થાય; એટલે કે તે દરમિયાન ખાવાનું બંધ કરૂં, તેથી વધારે કચરો પડતો બંધ રહે; અને ખુલ્લી હવામાં યોગ્ય કસરત કરૂં તો વળી હું પણ શરીરની ચામડી વાટે કચરો કહાડતો થઇ જાઉં. કાયા નિરોગ રાખવાનો આ સોનેરી નિયમ છે એમ દરેક માણસ પોતાની મેળે સાબીત કરી શકે છે. માત્ર આપણાં મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઇએ. જે માણસ ઇશ્વર ઉપર ખરી આસ્થા રાખે છે તે તેમ હંમેશાં આમજ કરશે. મનની આવી હાલત કરવામાં આટલું મદદકર્ત્તા થશેઃ–હું વૈદો વગેરે પાસેથી દવા લઇશ છતાં મારૂં દરદ દૂરજ થશે એવો વીમો કોઇ ઉતારતું નથી; જો તેમ થતું હોય તો મારે આ પ્રકરણો લખવાપણું ન હોય ને આપણે બધા બહુ સુખી જીંદગી ભોગવતા હોઇએ.

અનુભવ તો એવો છે કે જે ઘરમાં બાટલી પેઠી ત્યાંથી પાછી નીકળતીજ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીંદગી કંઇને કંઇ રોગ ભોગવતાં રહે છે, ને એક પછી એક દવા વધારતાજ જાય છે; વૈદો હકીમો બદલ્યાજ કરે છે; રોગ મટાડે તેવા વૈદની શોધ–ખોળમાં ભમ્યા કરે છે; ને છેવટે પોતે ખુવાર થઈ, બીજાને ખુવાર કરી, તાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મરહુમ જજ્જ સ્ટીવન જે હિંદુસ્તાનમાં પણ રહી ગએલો તેણે એક વેળા કહેલું, કે જે વનસ્પતિને વિષે વૈદો ઘણું ઓછું જાણે છે તે વનસ્પતિઓને જેને વિષે તેથી પણ ઓછું જાણે છે એવા શરીરમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદો પોતે પણ બરોબર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવાજ ઉદ્દગાર કહાડે છે. દાકતર મેજેન્ડી કહી ગયો છે, કે "વૈદું એ મહા પાખંડ છે." સર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત દાકતર થઈ ગયો તેણે કહ્યું છે, કે "વૈદક શાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાએલું છે." સર જોન ફોરબજે કહ્યું છે, કે "વૈદોના ડહાપણ છતાં પણ ઘણા માણસોના રોગ કુદરતેજ દૂર કર્યા છે." દાકતર બેકર જણાવે છે, કે "રાતીયા તાવમાં જેટલા દરદી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તે દરદની દવાથી મરે છે." દાકતર ફ્રેરોથ કહે છે, કે "વૈદા કરતાં વધારે અપ્રામાણિક ધંધો ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે." દાક્તર ટોમસ વોટસન કહે છે, કે "ઘણા અગત્યના સવાલ વિષે શકથી ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણો ધંધો ભટકયા કરે છે." દાક્તર કોઝવેલ કહે છે, કે "જો વૈદું નાબુદ થાય તો માણસજાતને અથાગ લાભ થાય." દાક્તર ફ્રેંક કહે છે, કે "હજારો માણસોની દવાખાનાઓવાટે કતલ થાય છે." દાક્તર મેસન ગુડ કહે છે, કે "લડાઈ, મરકી અને દુકાળમાં જેટલાં માણસોનો ભોગ થાય છે, તેના

કરતાં ઘણા વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે.” જ્યાં જ્યાં વૈદો વધ્યા છે ત્યાં ત્યાં દરદો વધ્યાં છે એવું આપણે ઠેકાણે ઠેકાણે જોઇએ છીએ. જે છાપાઓમાં બીજી જાહેર ખબરો નહિ આવી શકે તે છાપાઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેર ખબરો આવશે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનમાં જ્યારે જાહેર ખબરો લેવાતી ત્યારે બીજાઓની પાસે જાહેર ખબર માગવા તેના કારભારીઓ જતા; પણ દવાના માલેકો દવાની જાહેર ખબરો નાખવાનું દબાણ આ છાપા ઉપર કરતા ને પૈસા પણ પુષ્કળ આપવાની લાલચ આપતા હતા. એક પાઈની કિંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપીઓ આપીએ છીએ. ઘણે ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્ત્તા આપણને જાણવાજ નથી દેતા. ‘છુપી દવાઓ’ એ નામની ચોપડી હાલમાં એક દવાવાળાએજ બહાર પાડી છે. માણસો ન ભમે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સાર્સાપરીલા, ફ્રુટ સોલ્ટ, સીરપ વગેરે અંકાએલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે તેના આપણે ત્રણથી સાત શિલિંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કિંમત એક ફારધીંગથી એક પેની સુધીની હોય છે. એટલે આપણે ઓછામાં ઓછું છત્રીસ ગણું ને વધારેમાં વધારે ત્રણસેં છત્રીસ ગણું દામ આપીએ છીએ. એટલે આપણે ત્રણ હજાર પાંચસે ટકાથી પાંત્રીસ હજાર ટકા સુધી નફો આપીએ છીએ.

આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઇએ કે દરદીએ દાક્તરોને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી; પણ બધાં માણસ એટલી ખામોશ નહિ રાખે. દાક્તરો માત્ર અપ્રામાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબજ છે એવું સાધારણ માણસ નહિ માને. એવાં બધાંને એટલું કહી શકાય

કે; "તમે બને તેટલી ખામેાશ રાખજો. દાક્તરેાને બને ત્યાં સુધી તસ્દી ન આપતા. દાકતરેાને બેાલાવેા તેા સારા માણસની પાસે જજો; અને એકને બેાલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તેજ બીજાને બેાલાવવા કહે ત્યારે બીજાને બેાલાવજો. તમારૂં દરદ તમારા દાક્તરના હાથમાં નથી. તમારૂં આયુષ્ય હશે તેા તમે ખચીત સારા થશેા, અને જો તમે તદબીર કરી તે છતાં તમારૂં કે તમારા સગાનું મરણ નીપજે તેા જાણજો કે તે પણ જિંદગીમાં એક પ્રકારનેા ફેરફારજ છે." આ પ્રમાણે આપણે વિચારીએ ને ચાલીએ એવેા હેતુ આ પ્રકરણેા લખવાનેા છે. તેમાં શરીરરચના, હવા, પાણી, ખેારાક, કસરત, કપડાં, પાણીના તથા માટીના ઉપચાર, અકસ્માત, બચ્ચાંની માવજત, ગર્ભવેળા સ્ત્રી–પુરૂષનું કર્તવ્ય, સાધારણ જોવામાં આવતાં દરદેા, આવા વિષયેા બાબત વાંચનારની સાથે વિચાર કરવાની મારી ધારણા છે.

ફિનીકસ–નાતાલ. } **મેાહનદાસ કરમચંદ ગાંધી.**

—(૦)—

આરોગ્ય વિષે—સામાન્ય જ્ઞાન.

પ્રકરણ ૧ લું.

આરોગ્ય

સાધારણ સમજ એવી જોવામાં આવે છે કે જ્યાંરે અમુક માણસ ઠીક ખાય–પીએ, હરે–ફરે અને વૈદને ન બોલાવે તે આરોગ્યવાળો છે એમ મનાય. આવી માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે, એમ થોડા વિચારથી પણ આપણે જોઈ શકીશું. માણસ ખાય–પીયે અને હરે–ફરે છતાં પોતાના વ્યાધિની દરકાર ન કરવાથી પોતાને કંઇ નથી એમ માની બેસે એવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

હકીકતમાં તદન નીરોગ એવા માણસ આ દુનિયામાં ઘણાજ થોડા મળી આવશે.

એક અંગ્રેજ લેખક એમ લખી ગયો છે, કે તેજ માણસ નીરોગ કહેવાય, કે જેના શુદ્ધ શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનોજ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેઠાણું છે. વળી શરીર, મન અને ઇંદ્રિયોનો એવો ઘાટો

સંબંધ છે, કે એકને વ્યાધિ—દરદ—હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને ગુલાબના પુલની ઉપમા અપાએલી છે. ગુલાબના ફૂલનો ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે, તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા—રૂહ—છે. કાગળનું બનાવેલું ગુલાબનું ફૂલ કોઈ પસંદ નહિ કરે, તેને સુંઘવાથી તેમાં ગુલાબની વાસ નથી આવવાની, તેની વાસ એજ ગુલાબની પરીક્ષા છે; તેમજ માણસની વાસ—તેના આત્માનું ચારિત્ર—એજ તેની પરીક્ષા છે. વળી ગુલાબના જેવું દેખાતું બીજું ફૂલ હોય પણ તેની વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંકી દઇશું, તેમજ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય છતાં તેમાં રહેનાર રૂહ જો ખોટાં વર્તનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર નહિ મોહાઇએ. એટલે આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે જેનું ચારિત્ર ખરાબ છે તે માણસ નીરોગ નહિજ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ઘાટો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગ હોય તેનું મન શુદ્ધજ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથજ નીકળ્યો છે. તે માને છે કે, જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દરદો થાયજ નહિ, ને જેને દરદ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગ કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી, તે વાસ્તવિક રીતે ખરોજ છે; પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો દુરૂપયોગ કરે છે. આપણે તો તેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્ય સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે, અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્ય નિભાવનારી વસ્તુ છે.

આ માણસ ગુસ્સાવાળો છે, આનો મિજાજ તામસી છે, બીજો આળસુ છે, ત્રીજો બહેરો છે, આ બધી ખામીઓ એ ખરૂં જોતાં દરદની નિશાની છે. કેટલાક દાકતરો એમ માને છે કે ચોરી આદિ ખામીઓ પણ દરદ છે. કેટલીક ધનાઢ્ય બૈરીઓ વિલાયતની દુકાનોમાંથી નજીવી વસ્તુઓ ચોરે છે—

આ સ્થિતિને ; વિલાયતના દાકતરો 'ક્લેપ્ટોમેનીયા' એ નામનું દરદ ગણાવે છે. કેટલાક માણસ ખૂનખરાબી નહિ કરે ત્યાં સુધી તેને ચેન નહિ પડે. આ પણ દરદ છે.

આમ વિચારતાં આપણે કહી શકીએ કે તે માણસજ તન્દુરસ્ત છે કે જેનું શરીર અભંગ છે, જેના શરીરમાં કંઇ ખામી નથી, જેના દાંત સાજા છે, જેનાં કાન, આંખ વગેરે મોજુદ છે, જેનું નાક વહેતું નથી, જેની ચામડીમાંથી પસીનો નીકળે છે ને બદબો મારતો નથી, જેના પગ ગંધાતા નથી, જેનું મ્હોં વાસ મારતું નથી, જેના હાથ–પગ સાધારણ કામ કરી શકે છે, જે વિષયાસકત રહેતો નથી, જે બહુ જાડો નથી, બહુ પાતળો નથી, અને જેનું મન તથા જેની ઇંદ્રિયો હમેશાં પોતાના કબજામાં છે. આવું આરોગ્ય મેળવવું કે જાળવવું એ સહેલવાત નથી. આપણે આવું આરોગ્ય ભોગવતા નથી, કેમકે આપણાં મા–બાપ પણ તે ભોગવતાં નહેતાં. એક મહાન્ લેખકે લખ્યું છે, કે જો મા–બાપ દરેક પ્રકારે લાયક હોય ને તેને પ્રજા હોય તો તે તેમના કરતાં ચઢવીજ જોઇએ. જો આ વાત બરોબર ન હોય તો દુનીઆ ચઢે છે એમ માનનારાએ પોતાનું વાકય ખેંચવુંજ જોઇએ. સંપૂર્ણ રીતે નીરોગ માણસને મોતનો ડર રહેતોજ નથી. મોતનો ડર આપણે બધા રાખીએ છીએ તેજ બતાવે છે કે આપણે તન્દુરસ્ત નથી. મોત એ એક આપણે વિષે મોટો ફેરફાર છે અને સૃષ્ટિનિયમ પ્રમાણે તો એ ફેરફાર સરસ હોવો જોઇએ. આવું ઉંચા પ્રકારનું આરોગ્ય મેળવવાને મથવું એ આપણું કર્તવ્ય છે; અને તેવું આરોગ્ય કેમ મળે અને કેમ સચવાય, એ આપણે હવે પછી વિચારીશું.

પ્રકરણ ૨ જું.

—(*)—

આપણું શરીર

પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ ને વાયુ;
આ પંચતત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું.

ઉપલી કડીમાં શરીરનું વર્ણન ઘણે પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ, એવાં પાંચ તત્ત્વો મેળવીને જે ખેલ કુદરતે અને કુદરતના પણ કરનારે કર્યો છે, તેને આપણે આ જગતને નામે ઓળખીએ છીએ. જે વસ્તુનું જગત બન્યું છે, તેજ વસ્તુનું આ માટીનું પુતળું, જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે 'યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે,' 'જેવું દેહે તેવું દેશે.' આ ચાવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે ખચીત સમજીશું કે શરીરને નિભાવવા સારૂ સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુલ્લાસ, સ્વચ્છ અગ્નિ (સૂર્ય), ને સ્વચ્છ હવા, એ જરૂરનાં છે; ને તેમાંના એક પણ તત્વથી આપણે ડરવાનું નથી. ખરૂં જોતાં તો તેમાંના એક પણ તત્ત્વની શરીરને વિષે પ્રમાણમાં ખામી થાય ત્યારે દરદ થાય છે.

શરીરને વિષે આટલું જાણવાની આવશ્યકતા છે, પણ એટલુંજ જાણવું એ આપણા વિષયને સારૂ બસ નથી.

શરીર ચામડી, હાડકાં, માંસ અને રુધીર (લોહી) નું બનેલું છે. હાડપિંજર ઉપર શરીરનો મુખ્ય આધાર છે, તેને

લીધે આપણે ટટ્ટાર ઉભી શકીએ છીએ, તેને લીધે ચાલી શકીએ છીએ. હાડકાં એ શરીરના નાજુક અવયવોનું રક્ષણ કરે છે; ખોપરી એ ભેજાનું, અને પાંસળીઓ એ હૃદય તથા ફેફસાંનું. દાકતરોની ગણતરી પ્રમાણે આપણા શરીરમાં ૨૩૮ હાડકાં છે. હાડકાંનો બહારનો ભાગ કઠણ છે એવું આપણે સૌ જોઇ શકીએ છીએ, પણ તેવી સ્થિતિ અંદરના ભાગની નથી, અંદરનો ભાગ પોચો ને પોલો છે. એક હાડકું બીજાની સાથે સંધાએલું રહે છે તે જગ્યાએ કુર્ચાનું આવરણ હોય છે. આ કુર્ચા તે પોચું હાડકુંજ ગણાય.

આપણા દાંત એ પણ હાડકાં છે. પ્રથમ બચપણમાં દુધીઆ દાંત આવે છે તે સૌને પડી જાય છે. પછી છાશીઆ દાંત આવે છે તે પડ્યા એટલે પાછા નથી આવતા. દુધીઆ દાંત છ થી આઠ મહીને ફૂટવા શરૂ થાય છે, અને બાળક એ એક વરસનું થાય તેવામાં ઘણુંખરૂં બધા ફૂટી રહે છે. છાશીઆ પાંચ વરસ પછી ફૂટવા લાગે છે, ને ૧૭ થી ૨૫ વરસની ઉપર સુધીમાં બધા ફૂટી રહે છે. દાઢ સર્વથી છેલ્લી ફૂટે છે.

ચામડીને આપણે સ્પર્શ કરીશું તો ઘણી જગ્યાએ આપણા હાથને માંસના લોચા જણાશે. આ સ્નાયુ કહેવાય છે, અને તેનાવડે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ કામ લે છે. આપણે હાથ ભીડી ઉઘાડી શકીએ છીએ, જડબા હલાવી શકીએ છીએ, આંખ મીટાવી શકીએ છીએ, એ બધું સ્નાયુને આધારે થાય છે.

શરીર સંબંધી બધું જ્ઞાન આપવું એ આ પ્રકરણોની હદ બહાર છે, લખનારને પોતાને તેવું જ્ઞાન છે પણ નહિ.

આપણા અર્થને સારૂ જાણવા જેટલુંજ આ પ્રકરણોમાં અપાશે; એટલે ઉપરનું સમજાયા પછી આપણે શરીરના મુખ્ય ભાગો ઉપર જઈએ છીએ; તેમાં હોજરી એ સર્વોપરી ગણાય. હોજરી એ ક્ષણભર આળસ કરે તો આપણાં ગાત્ર માત્ર ઢીલાં થઈ જાય. જેટલો ભાર આપણે હોજરી પર મેલીએ છીએ તેટલો ભાર સહન કરવાની શક્તિ મહા વિકરાળ પ્રાણીઓમાં પણ નથી. આ હોજરીનું કામ અનાજને પાચન કરવાનું ને **પાચન થયેલા** અનાજ વડે શરીરનું પોષણ કરવાનું છે. સંચાને જેમ એન્જીન તેમ માણસને હોજરી છે. આ ભાગ ડાબા પડખામાં પાંસળાની અંદર છે. તેમાં અનેક ક્રિયાઓ થઈ, જૂદા જૂદા રસો તૈયાર થઇ અન્નમાંથી તત્ત્વ ખેંચાય છે, અને બીજા ભાગ મળ-મૂત્ર થઇ આંતરડાંમાં થઇ બહાર નીકળે છે. તેની ઉપરની બાજુએ કલેજાનો ડાબો ભાગ છે. હોજરીની ડાબી તરફ બરોળ છે. કલેજું પાંસળીઓની અંદર જમણા પડખામાં છે. કલેજાનું કામ લોહી શુદ્ધ કરવાનું અને પિત્ત પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત પાચનક્રિયાને સારૂ ઉપયોગનું છે.

પાંસળીઓની નીચે છાતીની બખોલમાં બીજા ઉપયોગી વિભાગો છે, તે અંતઃકરણ અથવા રક્તાશય અને ફેફસાં એમ છે. આ અંતઃકરણની થેલી બે ફેફસાંની વચમાં ડાબી તરફ હોય છે. છાતીમાં ડાબા જમણા મળી ચોવીશ હાડકાં છે. પાંચમા અને છઠા પાંસળાંની વચ્ચે અંતઃકરણનો ધબકારો થાય છે. આપણને ડાબું અને જમણું એમ બે ફેફસાં છે, તે શ્વાસનળીનાં બનેલાં છે. તે હવાથી ભરેલાં છે, ને તેમાં લોહી સાફ થાય છે. ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે તે શ્વાસનળીવાટે. તે હવા નસકોરાંમાં થઇને જવી જોઇએ. આમ નાકમાં થઇને હવા જાય તે ગરમ થઇને ફેફસાંમાં ઉતરે. ઘણા માણસો આ

વાતથી અજાણ્ હોઇ હવાને મોઢાવાટે ગળે છે ને નુકસાન ખમે છે. મોઢું ખાવા વગેરેના કામમાં લેવાનું છે. હવા તો માત્ર નાકવાટેજ લેવી જોઇએ.

આપણે શરીરની કંઈક રચના તપાસી ગયા, તેના કેટલાક મુખ્ય ભાગનું સહેજ જ્ઞાન લીધું; હવે જેની ઉપર દેહનો આધાર છે એ પ્રવાહી-લોહી-ને તપાસીએ. લોહી આપણને પોષણ આપે છે, વળી તે ખોરાકમાંથી પોષણ કરનાર ભાગને નોખો પાડે છે, નિરૂપયોગી વસ્તુઓ–મળમૂત્રો–ને બહાર કહાડે છે, ને શરીરને એકસરખી ગરમીમાં રાખે છે. લોહી શરીરમાં રહેલી નળીઓ–નસો–વાટે નિરંતર ફર્યા કરે છે. આપણી નાડી ચાલે છે તે લોહીની ગતિને લીધે. જુવાન ને તંદુરસ્ત માણસની નાડી એક મિનિટમાં લગભગ ૭૫ વખત ચાલે છે, એટલે ૭૫ ધબકારા મારે છે. બચ્ચાંની જલદ ચાલે છે, ને ઘરડા માણસની ઓછી ચાલે છે.

લોહીને સાફ રાખનારૂં મોટામાં મોટું સાધન હવા છે. શરીરમાં ફરીને જે લોહી ફેફસાંમાં જાય છે તે નકામું થઇ પડે છે, ને તેમાં ઝેરી પદાર્થ હોય છે; આ ઝેરી પદાર્થને અંદર ગએલી હવા ઝીલી લે છે ને પોતામાં રહેલો પ્રાણવાયુ તે લોહીને આપે છે. આ પ્રમાણે ક્રિયા ચાલ્યાજ કરે છે. લોહીમાંથી લીધેલો ઝેરી પદાર્થ લઇ અંદર ગએલી હવા બહાર નીકળે છે, અને લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળી તેજ પાછું નસોવાટે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આથી સમજી શકાય કે બહાર નીકળતો શ્વાસ એ કેટલેક દરજ્જે ઝેરી છે. હવાની અસર આપણા શરીર ઉપર એટલી બધી થાય છે કે તેનો વિચાર આપણે કંઇક વિસ્તારથી નોખા પ્રકરણમાંજ કરીશું.

પ્રકરણ ૩ જું.

—o—

હવા

આપણે શરીરની કંઇક રચના જોઈ ગયા તે ઉપરથી આપણને માલમ પડયું, કે શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઇએ; હવા, પાણી અને અન્ન. આમાં હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે, તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે, કે આપણને તે વગર ખરચે મળ્યા કરે. એમ છતાં હાલના સુધારાએ હવાની પણ કિંમત કરી મુકી છે. આ જમાનામાં આપણને હવા ખાવાને દૂર દેશ જવું પડે છે, ને દૂર જતાં પૈસા બેસે છે; **મુંબઇ**માં રહેનારને **માથેરાન** હવા ખાવાનું મળે તો તેની તબીયત સુધરે છે, વળી **મુંબઇ**માં રહીને જો **મલબાર** હીલ ઉપર રહેવાય તો વધારે સારી હવા મળે, આમ કરતાં દોઢીયાં જોઇએ; **ડરબન**માં રહેનારને ચોખ્ખી હવા મેળવવી હોય તો **બેરીયા**માં જઇ રહેવું, તેમાંએ પૈસા બેસે છે; એટલે હાલના વખતમાં 'હવા મફત મળે છે' એમ કહેવું, એ તદ્દન વાજબી નહિ ગણાય.

હવા મફત મળો કે તેના દામ બેસો; પણ એ વિના ઘડીભર આપણને ચાલતું નથી. આપણે જોઇ ગયા કે લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે, તે પાછું ફેફસામાં આવીને સાફ થાય છે, ને પાછું ફરે છે. આ ગતિ આખો દહાડો ને આખી રાત આપણા શરીરમાં થયા કરે છે. દરેક શ્વાસ બહાર કહાડીએ

ત્યારે આપણે ઝેરી પવન બહાર કહાડીએ છીએ, ને શ્વાસ અંદર લઇએ ત્યારે આપણે બહારની હવામાંનો પ્રાણવાયુ લઇ તેવડે અંદરના લોહીને સાફ કરીએ છીએ. આ શ્વાસોચ્છ્વાસ પળે પળે ચાલે છે, અને તેની ઉપર શરીરના જીવનનો આધાર છે. પાણીમાં આપણે ડૂબી મરીએ છીએ તેનો અર્થ એટલોજ કે આપણે શરીરમાં પ્રાણવાયુને દાખલ કરી શકતા નથી, અને માંહેના ઝેરી વાયુને બહાર કાઢી શકતા નથી. મરજીવા બખતર પહેરી પાણીમાં ઉતરે છે, ને પાણીની સપાટી બહાર રહેલી ભુંગળીમાંથી બહારની હવા લે છે; તેથી તેઓ ઘણો વખત પાણીની અંદર રહી શકે છે.

કેટલાક તબીબોએ પ્રયોગો કર્યા છે તે ઉપરથી સાબીત થયું છે, કે જો માણસને હવા વિના પાંચ મિનિટ રાખ્યો હોય તો તેનો પ્રાણ જશે. કેટલીક વેળા માની સોડમાં રહેલું બાળક ગુંગળાઇ મરી જાય છે, તે એવા કારણથી કે બચ્ચાંને નાક મોં દબાયાથી બહારની હવા ન મળી શકી.

આ ઉપરથી આપણે જોઇએ છીએ કે હવા એ આપણને સર્વથી જરૂરનો ખોરાક છે, અને તે આપણને વણ માગ્યો મળે છે, પાણી ને અન્ન આપણે માગીએ ને શોધીએ ત્યારે મળશે; પણ હવા તો આપણી ઇચ્છા વિનાએ આપણે લઇએ છીએ.

જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તો ખરાબ ખોરાક લેતાં અચકાઇએ છીએ, તેમજ ખરાબ હવા વિષે હોવું જોઇએ; પણ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે બગડેલી હવા જેટલે દરજ્જે લઇએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણે બગડેલાં અન્ન-પાણી લેતા નથી. દેખવાનીજ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા

પૂજનારા છીએ, હવાને નરી આંખે જોઇ શકતા નથી તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઇએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. બીજાએ અડકેલો ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઇએ, બીજાએ બોટેલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ, અને આપણામાં જરાએ નફરત નહિ હોય તો પણ બીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિજ લઇએ; દુકાળીયાંની પાસે પણ ઉલટી કરેલો ખોરાક મૂકીશું તો તે મરવું કબૂલ કરશે, પણ તે ખોરાક નહિ લે; પણ સામા માણસે ઓકેલી–શ્વાસ વાટે બહાર કહાડેલી હવા આપણે બધા નફરત રાખ્યા વિના લઇએ છીએ! આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો પ્રમાણે ઓકેલા હવા, એ ઓકેલાં અનાજ જેટલીજ ખરાબ છે. એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે, કે માણસે બહાર કહાડેલો શ્વાસ જો બીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનું તુરતજ મરણ નીપજશે–એવો ઝેરી તે શ્વાસ છે. છતાં એક ઓરડીમાં ગોંધાઇ બેઠેલા કે સૂતેલા માણસો આવો ઝેરી શ્વાસ આખો વખત લીધાજ કરે છે. માણસનાં સારાં નશીબે હવા એ એટલો ચંચળ પદાર્થ છે કે તે આખો વખત ઉડયા કરે છે ને ઝપાટાભેર ફેલાય છે, વળી ઝીણાંમાં ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે, એટલે એક તરફથી આપણે કોટડીમાં ભેગા થઇ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ ને બીજી તરફથી દરવાજાનાં તીણાંમાંથી, છાપરાંની રહી ગએલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ઘણો આવ્યા કરે છે; તેથી આપણે તદન ઓકેલી હવા પાછી લેતા નથી. આપણે બહાર કાઢેલી હવા નિરંતર સાફ થયાજ કરે છે. ખુલ્લી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કહાડીએ એટલે તે ઝેરી હવા બહારની હવામાં પળવારમાં ફેલાઇ જાય છે, ને

સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે તેને કુદરત જાળવી રાખે છે. હવા એ બહોળા વિસ્તારમાં આ નાની સરખી પૃથ્વીની આસપાસ વિંટળાએલી પડી છે.

હવે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે ઘણાં માણસો કેમ માંદાં ને નબળાં રહ્યાં કરે છે. **સેંકડે નવ્વાણુ ટકાથી ઉપરાંત માંદગીનું કારણ તે ખરાબ હવા છે,** એમાં કંઇજ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો, એ બધાંનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે; તેથીજ આપણને તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો ને છેલ્લો ઉપાય ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા છે. એને પહોંચનાર વૈદ, દાકતર કે હકીમ દુનીયામાં બીજો નથી. ક્ષયનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડ્યું તે ઝેરી હવા લઇને. જેમ એન્જીનમાં ખરાબ કોલસા ભરવાથી એન્જીન ખરાબ થાય તેમ ફેફસાંનું છે. આથી હાલના દાકતરો જેઓ સમજ્યા છે તે અચૂક ક્ષયના રોગને સારૂ પહેલો ઉપાય ચોવીસે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. બીજા બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, ને તેના વિના એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

હવા આપણે ફેફસાં વાટે લઇએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ ચામડી વાટે પણ કંઇક ભાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અગણિત બારીક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઇએ છીએ.

આવી મહા અગત્યની જે વસ્તુ છે તેને ચોખ્ખી કેમ રાખી શકાય એ બધાએ જાણવું જોઇએ. ખરૂં જોતાં બાળક સમજણું થાય ત્યારથીજ તેને હવાની અગત્ય વિષે જ્ઞાન આપવું જોઇએ. આ પ્રકરણોના વાંચનાર આ ઘણું સહેલું પણ અગત્યનું કામ કરશે, ને પોતે હવા વિશે સામાન્ય જ્ઞાન

મેળવી તે પ્રમાણે ચાલી પોતાના છોકરાઓને આપશે તથા તેઓની પાસે તે પ્રમાણે વર્તન કરાવશે તો હું મને પોતાને કૃતાર્થ થયો માનીશ.

હવા બગડવાનાં મુખ્ય સાધનો આપણાં જાજરૂ, આપણા વાડા, અને જ્યાં મૂતરડીઓ નોખી હોય ત્યાં મૂતરડી, એ હોય છે. ઘણાજ થોડા માણસને જાજરૂની ગંદકીથી થતી નુકશાનીનું ભાન હોય છે. બિલાડી કે કુતરૂં જ્યારે જાજરૂ કરે છે ત્યારે જમીન ઘણે ભાગે પોતાના પંજાવતી ખોદે છે, અને તે ખાડામાં મળ ત્યાગ કરી તેની ઉપર ધૂળ નાખે છે. જ્યાં સુધરેલી ઢબનાં—પાણીના નળવાળાં જાજરૂં નથી ત્યાં ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આપણાં પાયખાનાંઓમાં એક બકેટમાં આપણે રાખ કે સૂકી માટી ભરી રાખીએ, ને દરેક વખતે જ્યારે તે પાયખાનું વપરાય ત્યારે તે મેલા ઉપર રાખ કે સૂકી માટી, મેલું તદન ઢંકાઈ જાય તેટલી છાંટીએ, તો બદબો અટકે છે, ને માખી વગેરે ઉડતાં જીવો મેલા ઉપર બેસી આપણા શરીરને અડકતા નથી. જેના નાક બગડી નથી ગયાં અથવા મેલની ગંધથી ટેવાઇ નથી ગયાં, તે માણસ મેલું ખુલ્લું રાખવાથી હવામાં કેટલી બદબો ફેલાય છે તે જાણી શકશે. આપણા ખોરાકમાં પાયખાનાનો મેલ કોઇ ભેળવે ને આપણી આગળ મૂકે તો આપણને ઉલટી થશે; પણ પાયખાનાની બદબો હવામાં ભળે ને તે હવા આપણે ગળી જઇએ તેમાં, ને પાયખાનું મેળવેલા અનાજમાં તલભાર પણ ફેર નથી. ફેર હોય તો તે એટલોજ કે અનાજને મેલની સાથે ભેળવેલું આપણે નરી આંખે જોઈ શકીએ છીએ, ને હવામાં ભળેલો મેલ આપણે જોતા નથી. પાયખાનાની બેઠકો વગેરે તદન સાફ રાખવાં જોઇએ. આવાં કામથી આપણે

શરમાઇએ છીએં અથવા તે કરતાં આપણને છીટ આવે છે, પણ ખરૂં જોતાં તેવાં પાયખાનાં વાપરવાની છીટ જોઇએ. જે મેલ આપણાં શરીરમાંથી નીકળે છે ને જે બીજા માણસ પાસે આપણે ઉંચકાવીએ છીએ તે આપણે પોતે સાફ કેમ ન કરીએ? આવા કામ કરવામાં જરાએ એબ નથી; એ આપણે શીખી બચ્ચાંઓને શીખવવું ઘટે છે. બકેટ જયારે ભરાય ત્યારે મળને બે એક ફુટના છીછરા ખાડામાં દાટી તેની ઉપર સારી પેઠે ધૂળ ઢાંકી દેવી જોઇએ. જો આપણને જંગલમાં મળ ત્યાગ કરવાની આદત હોય તો ઘરોથી સારી પેઠે દૂર જવું જોઇએ. ત્યાં હાથપાવડાવતી નાનો ખાડો ખોદી આપણું કાર્ય કરવું જોઇએ, ને ખોદેલી માટી તેની ઉપર પૂરવી જોઇએ.

પેસાબ જયાં ત્યાં કરીને પણ આપણે હવાને બગાડીએ છીએ. તે આદત તદન નાબૂદ કરવા જેવી છે. જયાં પેસાબની ખાસ જગ્યા ન હોય ત્યાં ઘરોથી દૂર જઇ સૂકી જમીનમાં પેસાબ કરવો જોઇએ, ને તેની ઉપર પણ ધૂળ છાંટવી જોઇએ. મળને ઉંડાં નહિ દાટવાનાં બે સબળ કારણ છે. એક તો એ કે જો મળ બહુ ઉંડાં દટાય તો તેની ઉપર સૂર્યનો તાપ કામ નથી કરી શકતો; બીજું એ કે ઉંડાં દટાએલાં મળથી આસપાસના પાણીના ઝરાને હરકત થવાનો સંભવ છે.

આપણે ગાલીચા ઉપર, ઓરડાઓની ભોંય ઉપર, આંગણાંમાં, તેમજ જયાં આપણે જગ્યા જોઇએ ત્યાં, વગર વિચાર્યે થુંકીએ છીએ. થુંક એ ઘણી વાર ઝેરી હોય છે, ક્ષયવાળા રોગીનું થુંક બહુજ ઝેરી ગણાય છે, તેમાંના જંતુ ઉડી બીજાના શ્વાસમાં ભળી તેને નુકસાન કરે છે, વળી થુંકવાથી

ઘર વગેરે બગડે છે એ તો જુદુંજ. આ વિષે આપણી ફરજ એ છે કે ઘરોની અંદર તો જ્યાં ત્યાં નજ થુંકવું જોઈએ; થુંકદાની રાખવી, ને રસ્તે ચાલતાં થુંકવાની જરૂર જણાય તો સૂકી જમીનમાં જ્યાં ખૂબ ધૂળ જોવામાં આવે ત્યાં થુંકવું. આથી કરી થુંક સૂકી મટોડીની સાથે મળી ઓછી ઇજા કરશે. કેટલાક તબીબોનો અભિપ્રાય એવો છે, કે ક્ષયના રોગવાળા માણસોએ તો જંતુનાશક દવા નાખેલી હોય એવા વાસણમાંજ થુંકવું જોઇએ; સૂકી જમીન ઉપર જ્યાં ધૂળ હોય ત્યાં તેવો દરદી થુંકે તોપણ તેના થુંકમાંના જંતુઓનો નાશ થતો નથી, આ ધૂળ ઉડીને તેમાં આવી રહેલા થુંકના જંતુઓને પણ ઉડાડે છે ને લોકોને ચેપ આપે છે. આ વાત ખરી હોય કે ખોટી, છતાં એટલું તો આપણે તેમાંથી સમજી શકીએ કે જ્યાં ત્યાં થુંકવાની આદત ગંદી અને નુકસાનકર્ત્તા છે.

પડી રહેલું ને રાંધેલું અનાજ, શાક વગેરેનાં છોતરાં જ્યાં ત્યાં ફેંકવાની રીત કેટલાકમાં હોય છે. એ બધાંને જમીનમાં છીંછરાં દાટયાં હોય તો તે હવા બગાડી શકતાં નથી, ને કાળે કરી તેમાંથી ઉપયોગી ખાતર બને છે. સડે એવી કાંઇ પણ વસ્તુ ખુલ્લી ફેંકવી ન જોઇએ. આ બધી સૂચનાઓ સમજાયા પછી અમલમાં મૂકવી એ તદન સહેલું છે, એમ દરેક માણસ અનુભવે જોઈ શકશે.

આપણી કુટેવોથી હવા કેમ બગડે છે, ને તેને બગડતી કેમ અટકાવી શકાય, એ આપણે જોયું; હવે હવા કેમ લેવી એ વિચારીએ.

આપણે અગાઉના પ્રકરણમાં જોઇ ગયા કે હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મોઢું નહિ, એમ છતાં ઘણાંજ થોડાં

માણસોને બરોબર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણસો મોઢાવાટે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ઇજા કરે છે. બહુ ઠંડી હવા જો મોંવાટે લેવાય તો ઘણી વાર શરદી થઇ આવે છે, ને સાદ બેસી જાય છે. હવામાંના રજકણો મોંઢાવાટે શ્વાસ લેનારનાં ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીકવાર ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ વિલાયત જેવા શહેરમાં તુરત થઇ જાય છે. ત્યાં ઘણી ચીમનીઓને લીધે નવેમ્બર માસમાં બહુ 'ફોગ'–પીળી ધૂમસ થાય છે. તેમાં ઝીણાં કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણસ તે રજકણોથી ભરેલી હવા મોંવાટે લે છે તેના થુંકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સારૂ કેટલીક સ્ત્રીઓ, જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી, તે મોં ઉપર ખાસ જાળીવાળી મુમતી બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઇને હવા જાય છે તે ચોખ્ખી થાય છે. કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જોવામાં આવશે. આવી ચાળણી ઇશ્વરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાએલી હવા સાફ થયા પછીજ ફેફસાંને પહોંચે છે, વળી નાકમાંથી લેવાએલી હવા ગરમ થઇને અંદર ઉતરે છે, આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણસે નાકવાટેજ હવા લેતાં શીખી લેવું જોઇએ. તે કંઈ મુશ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા હોઇએ ત્યારે મોં બંધ રાખવું જોઇએ. જેઓને
મોં ઉઘાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઇ હોય, તેઓએ [illegible] જવાશે.
બાંધી રાતના [illegible] ખુલ્લી હવામાં ઉભા તેણે નાકે વીશેક વાર
વળા સવાર સાંજ
શ્વાવા લેવા. આમ કરવાથી નાકેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી
જશે. તંદુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પણ નાકવાટે
હંમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબૂત

અને પહોળી થશે. આ અખતરો દરેક માણસે કરવા લાયક છે. અખતરો કરનારે શરૂઆતમાં છાતીનું માપ લેવું, ને એક માસ પછી ફરી લેવું. તે જોશે કે તેટલી ટુંકી મુદતમાં તેની છાતી કંઇક વિશેષ પહોળી થઇ છે. સેન્ડો વગેરે ડમ્બેલની કસરત કરાવે છે તેમાં પણ એજ રહસ્ય રહ્યું છે. ઝપાટાથી ડમ્બેલ ફેરવતાં શ્વાસ ઉંડા ને ખૂબ લેવાય છે, તેથી છાતી ખૂબ પહોળી ને મજબૂત બને છે.

આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની સાથે ખુલ્લી હવા રાત ને દહાડો લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતો એવી છે કે આપણે દિવસના ઘરમાં કે દુકાનોમાં ગોંધાઈ રહીએ છીએ, ને રાતના પણ તિજોરીના જેવી ઓરડીઓમાં સૂઇએ છીએ; બારી બારણાં હોય તે પણ બંધ કરી દઈએ છીએ, **આ ટેવ ઘણીજ વખોડવા જેવી છે.** જેટલો વખત બને તેટલો વખત, ને ખસુસ કરીને સૂતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવાજ લેવી ઘટે છે; એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીમાં કે કઠેડામાં સૂવું જોઇએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી તેણે પોતાની કોટડીના જેટલા દરવાજા ને બારી ખુલ્લાં રાખી શકાય તેટલાં રાખવાં જોઇએ. હવા જે આપણને ચોવીશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી બીલકુલ ડરવાનું થાય એવી વાત, એ સબ્રની કોરી હવા લેવાથી માંદગી ફેફસાં બગાડયાં છે તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી ... જેઓથી પોતાનાં થઇ આવવાનો સંભવ છે, પણ તેવા માણસે એવી શરદીથી ડરવાનું નથી. એ શરદી ટુંક મુદતમાંજ દૂર થઈ જશે. ક્ષયની બિમારી ભોગવનારાને સારૂ હાલ યૂરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે

ખુલ્લી હવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. દેશમાં મરકીનો ઉપદ્રવ રહ્યાંજ કરે છે તેનું ખાસ કારણ આપણી હવા બગાડવાની અને બગડેલી હવા લેવાની બૂરી આદત છે. નાજુકમાં નાજુક માણસ ખુલ્લી હવા લે તો તેને ફાયદોજ થાય એ ચોક્કસ રીતે માનવા જેવી હકીકત છે. હવા નહિ બગાડતાં ને સ્વચ્છ હવા લેતાં આપણે શીખી લઇએ તો આપણે ઘણા રોગોમાંથી સહેજે બચી જઇએ, ને દક્ષિણ આફ્રિકા જેવા મુલકમાં આપણી ઉપર ગંદકીનો જે આરોપ છે તે કેટલેક દરજ્જે દૂર થાય.

જેમ ખુલ્લી હવામાં સૂવાની જરૂર છે, તેમજ મોં ઉપર નહિ ઓઢવાની પણ જરૂર છે. ઘણા હિંદીની આદત મોં ઢાંકીને સૂવાની છે. આમ કરવાથી આપણો બહાર નીકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણેજ લઇએ છીએ. હવા એ વસ્તુ એવી છે, કે જરા માર્ગ હોય તો ત્યાં તે પેસી જાય છે. આપણું ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટયું હોય તો પણ બહારની હવા થોડી ઘણી તેમાં પેસી જાય છે. જો આમ નજ થતું હોય ને આપણે માથા સુધી ઓઢીને સૂતા હોઇએ તો ગુંગળાઇનેજ મરી જઇએ. પણ તેમ નથી થતું, કેમકે થોડી ઘણી પ્રાણ-વાયુવાળી બહારની હવા મળ્યા કરે છે પણ તેટલું બસ નથી; માથે ટાઢ વાય તો માથા ઉપર કંઇ નોખું વસ્ત્ર લપેટવું કે કાનટોપી પહેરવી, પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું, જોઇએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સૂવું જોઇએ.

હવા અને અજવાળાને એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે અજવાળાને વિષે બે બોલ આ પ્રકરણમાંજ લખવા ઘટે છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નભી શકીએ તેમજ અજવાળા વિના

ન જીવાય. નરકમાં અજવાળાનો અભાવજ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હંમેશાં ખરાબજ હોય છે. કોઇ અંધારી કોટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું તો ત્યાંની હવામાં આપણને બદબો માલમ પડશેજ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા, એ બતાવે છે કે આપણે અજવાળામાંજ રહેવાને પેદા થએલા છીએ. જેટલા અંધારાની જરૂર કુદરતે આપણે સારૂ માની છે, તેટલું અંધારૂં આપણને સુખાકારી રાત્રિ પેદા કરીને તેણે આપ્યું છે. ઘણા માણસોને એવી આદત પડી ગએલી હોય છે, કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી કોટડીમાં અજવાળું ને હવા બંધ કરીને બેસી કે સૂઇ રહેશે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શકિત વગરના જોવામાં આવે છે.

યૂરોપ તરફ હાલ એવા તબીબો છે કે જેઓ દરદીઓને ખુલ્લી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દરદ મટાડે છે. તેઓ માત્ર ચહેરાને હવા અજવાળું આપે છે એટલુંજ નથી, પણ દરદીને લગભગ નગ્ન દશામાં રાખે છે, અને આખા શરીરની ચામડી ઉપર હવાની અને અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી માવજતથી સેંકડો આદમીઓ સાજા થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવ–જા થાય તે માટે આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારી–બારણાં રાત દહાડો ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ.

ઉપરનું લખાણ વાંચી કેટલાકને એમ શંકા થશે કે જો હવા અને તેજની આટલી જરૂરિયાત હોય તો ઘણા માણસો પોતાની કોટડીઓમાં પડી રહે છે છતાં તેઓને નુકસાન નથી થતું એ કેમ ? આવી શંકા કરનારે વિચાર નથી કરેલો એમ કહેવાય. જેમ તેમ નિભવું એવો આપણો વિષય નથી.

આપણો વિષય તો એ છે કે સંપૂર્ણ આરોગ્યમાં બને તો નિભવું. એમ ચોક્કસ રીતે સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં જ્યાં લોકો ઓછી હવા ને ઓછું અજવાળું લે છે ત્યાં ત્યાં તેઓ માંદા રહે છે. શહેરના લોકો ગામડીઆ કરતાં નાજુક છે, કેમકે શહેરના લોકોને હવા અજવાળાં થોડાં મળે છે. ડરબનમાં આપણા લોકોમાં ઘાસણી વગેરે રોગો વિશેષ છે, તેનું કારણ ડરબનનો સરકારી દાકતર એજ આપે છે, કે આપણે એવી સ્થિતિમાં રહીએ છીએ કે આપણને ચોખ્ખી હવા નથી મળતી અથવા આપણે નથી લેતા. હવા અને અજવાળાનો વિષય આરોગ્યને સારૂ એવો જરૂરનો છે કે દરેકે તે કાળજીપૂર્વક સમજવો જોઇએ.



પ્રકરણ ૪ થું.

પાણી.

આપણે આગળ જોઇ ગયા કે હવા એ ખોરાક છે, અને પાણીનું પણ તેમજ છે. હવા એ પહેલી પદવી ભોગવે છે અને પાણી બીજી પદવી ભોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટજ નીભી શકે. પાણી વિના કેટલાક કલાકો, ને દેશને લઇ કંઈક દિવસ પણ કહાડી શકે; તોપણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા ખોરાક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના નજ ચલાવાય. પણ જે માણસને પાણી પીવાનું મળે તે ઘણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નભી શકે છે. આપણા શરીરમાં પાણીના સિત્તેરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠથી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ખોરાકમાં ઓછું વત્તું પાણી હોય છેજ.

આમ જે વસ્તુ આપણને બહુ અગત્યની છે તેની સંભાળ પ્રમાણમાં આપણે બહુ ઓછી લઇએ છીએ. મરકી વગેરે રોગો આપણી હવા વિષેની બેદરકારીને લીધે આપણને ઘેરે છે. તેવાં પરિણામ આપણી પાણી વિષેની બેદરકારીથી આવે છે. લડાઇમાં રોકાએલાં લશ્કરમાં કાળજ્વર ઘણી વેળા ફાટી નીકળે છે તેનો દોષ પાણી ઉપર સાબીત કરવામાં આવ્યો છે; કેમકે લડાઇમાં ફોજોને જ્યાં જેવું મળે ત્યાં તેવું પાણી

પીવું પડે છે. શહેરમાં રહેનારાં માણસોમાં પણ ઘણી વેળા આવી રીતનાં તાવ ફાટી નીકળે છે, તેનું કારણ ઘણી વખત પાણી હોય છે. ખરાબ પાણી પીવાથી પથરીનો રોગ પણ ઘણીવાર પેદા થાય છે.

પાણી બગડવાનાં બે કારણ હોય છેઃ એક તો એવા પ્રદેશમાં પાણી મળતું હોય કે ત્યાં ચોખ્ખું ન રહે, ને બીજું એ કે આપણે તે પાણીને બગાડીએ. જ્યાં ખરાબ જગ્યાએ પાણી રહેતું કે નીકળતું હોય ત્યાંનું પાણી તો નજ પીવું જોઇએ, ને ઘણે ભાગે આપણે નહિ પીએ; પણ આપણી ગફલતથી ખરાબ થયેલું પાણી પીતાં આપણે અચકાતા નથી. જેમકે નદીઓમાં આપણે ગમે તે વસ્તુઓ નાખી તેજ પાણી પીવા ધોવામાં વાપરીએ છીએ. નિયમ એવો છે કે જે જગ્યાએ આપણે નહાતા હોઇએ તે જગ્યાએથી પાણી કદી પીવાને સારૂ નહિ વાપરવું. નદીનાં પાણી હંમેશાં જે દિશાએથી વહેતાં હોય તે દિશામાં જ્યાં કોઇ ન નહાતું હોય ત્યાંથી પાણી લેવું જોઇએ. એથીજ દરેક ગામમાં નદીના બે વિભાગ પડવા જોઇએ. નીચેનો ભાગ નહાવા–ધોવાનો અને વહેણ ઉપરનો ભાગ પીવાનો. લશ્કરો જ્યારે પાણીની નજીક છાવણી નાખે ત્યારે અમુક એક માણસ નદીનું વહેણ તપાસી કાંઠા ઉપર વાવટો નાંખે છે, ને તેની ઉપરનો વહેણ તરફનો ભાગ જો કોઈ પણ ન્હાવા–ધોવા માટે વાપરે તો તેને સજા થાય છે. દેશમાં જ્યાં આવો બંદોબસ્ત નથી હોતો ત્યાં ખંતીલી ઓરતો ઘણીવાર વિરડા ગાળી તેમાંથી પાણી ભરે છે. એ રીવાજ બહુજ સરસ છે, કેમકે તેમ કરવાથી પાણી રેતી વગેરેમાંથી ગળાઇને આપણને મળે છે. કૂવાનાં પાણીમાં ઘણાં જોખમો કેટલીક વાર રહેલાં હોય છે. છીછરા કૂવામાં જમી-

નમાં ઉતરેલાં મળમૂત્રના રસ ભળે છે, વળી તેમાં કોઇ વાર મુએલાં પક્ષીઓ હોય છે, ઘણીવાર પક્ષીઓ માળા બાંધે છે, વળી કૂવાને બાંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી ભરનારના પગનો મેલ વગેરે ઉતરી પાણીને બગાડે છે; એટલે કૂવાનાં પાણી પીવામાં બહુ સાવચેતી વાપરવી એ જરૂરનું છે. ટાંકીઓમાં ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકીનું પાણી નિર્દોષ રાખવાને તેને વખતો વખત ધોવી જોઇએ, તે ઢંકાવી જોઇએ ને છાપરાં વગેરે જ્યાંથી પાણીની આવક હોય તે સાફ હોવાં જોઇએ. આવી ચોખ્ખાઇ જાળવવાનો ઉદ્યોગ થોડાંજ માણસો કરે છે, એટલે પાણીના દોષ બને તેટલા દૂર કરવાનો સોનેરી નિયમ તો એ છે કે પાણીને અર્ધા કલાક સુધી ઉકાળી, ઠારીને પછી તેને હલાવ્યા વિના બીજા વાસણમાં કહાડી તેને ત્રીજા વાસણમાં જાડા ને સાફ કપડાથી ગળીને પીવું. આમ કરનાર પોતાની બીજા પ્રત્યેની ફરજમાંથી મુક્ત થતો નથી. સાર્વજનિક ઉપયોગને સારૂ રહેલું પાણી એ તેની, તેમજ બીજા બધા તે તે લતામાં કે ગામોમાં રહેનારાની મિલ્કત છે. તે મિલ્કતને તે એક વાલી તરીકે વાપરવા બંધાએલ છે, એટલે પાણી બગડે એવું કર્મ તેનાથી તો નજ થવું જોઇએ. તેણે નદી કે કૂવાને બગાડવાં ન ઘટે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ ન્હાવા–ધોવામાં વપરાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મળમૂત્રનો ત્યાગ થાય નહિ, તે પીવાનાં સ્થળ આગળ મુડદાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વગેરે તેમાં નાખી ન શકે.

પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદન ચોખ્ખું આપણને નથી મળતું. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે, ને કેટલીક વેળા સડેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું

પાણી ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું ગણાય છે, પણ આપણને પહોંચે તે પહેલાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેળ થઇ જાય છે. તદ્દન ચોખ્ખા પાણીની અસર શરીર ઉપર જૂદાજ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજી દાકતરો 'ડીસ્ટીલ્ડ' એટલે શુદ્ધ કરેલું પાણી પોતાના દરદીઓને આપે છે. આ પાણી તે પાણીની વરાળ બનાવી ઠારેલું છે. જેને કબજીયત વગેરે રહેતાં હોય તે માણસ આ 'ડીસ્ટીલ્ડ' પાણીનો ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ પારખું મળી શકે છે. આવું પાણી બધા કેમીસ્ટ (વિલાયતી દવા વેચનારા) વેચે છે. ડીસ્ટીલ્ડ પાણી, ને તેના ઉપાયો ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે, કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલું પાણી પીવામાં આવે તો ઘણા રોગો મટી શકે છે. આમાં અતિશયોકિત ઘણી છે, છતાં તદ્દન શુદ્ધ થએલાં પાણીની અસર શરીર ઉપર ખુબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

પાણી કઠણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી બધા વાકેફ નથી હોતાં, છતાં એ હકીકત જાણવા જેવી છે. કઠણ પાણી એ કે જેમાં સાબુ વાપરવાથી તુરત ફીણ ન વળતાં છોતા પાણી થઈ જાય છે. આનો અર્થ એ થયો કે પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સાબુ ન વપરાય તેમ કઠણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કઠણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અઘરૂં છે. તેજ હિસાબે કઠણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત આવવી જોઇએ ને આવે છે. કઠણ પાણી હંમેશાં સ્વાદમાં ભાંભરૂં હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા બિલકુલ સ્વાદ વિનાનું હશે. કેટલાકનો અભિપ્રાય એવો છે કે કઠણ પાણીમાંની વસ્તુઓ પોષક હોવાથી કઠણ પાણી વાપરવાથી ફાયદો છે; પણ એકંદર તો એમજ

જોવામાં આવે છે કે નરમ પાણી વાપરવું એજ બરોબર છે. વરસાદનું પાણી એ ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું કુદરતી પાણી હોય છે. તે પાણી તો નરમજ છે; અને તે વાપરવું ઠીક છે, એમ તો સૌ કોઇ માને છે. કઠણ પાણીને ઉકાળ્યા પછી અર્ધો કલાક ચુલા ઉપર રાખ્યું હોય તો તે નરમ થઈ શકે છે. ચુલેથી ઉતાર્યા બાદ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

પાણી ક્યારે પીવું, ને કેટલું પીવું, એ સવાલ કેટલીક વખત થાય છે. તેનો સીધો જબાબ તો એ છે કે તરસ છીપે તેટલું પીવું. ખાતાં પીવામાં ખાસ બાધ નથી ને ખાધા પછી પીવામાં પણ બાધ નથી. ખાતાં પાણી પીનારે એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે ખોરાક જલદી ગળે ઉતરે એ વિચારથી તો નજ પીવું. ખોરાક પોતાની મેળે ગળે ન ઉતરે તો કાં તો તે બરાબર ચવાયો નથી અથવા હોજરી તે માગતી નથી.

ખરૂં જોતાં તો પાણી પીવાની જરૂર ઘણે ભાગે નથી ને ન હોવી જોઇએ. જેમ આપણા શરીરની બનાવટમાં ૭૦ ટકા ઉપરાંત પાણી છે તેમજ ખોરાકમાં છે. કેટલાક ખોરાકમાં તો ૭૦ ટકાથી બહુ વધારે પ્રમાણમાં પાણી છે. એવું અનાજ એકે નથી કે જેમાં પાણી મુદ્દલ નજ હોય. વળી આપણે રાંધીએ છીએ તેમાં તો પાણી પુષ્કળ વાપરીએ છીએ; છતાં પાણીની હાજત કેમ થાય છે? આનો પૂરો જવાબ તો ખોરાકના પ્રકરણમાં મળી શકશે, પણ સાધારણ રીતે એટલું આ સ્થળે કહી શકાય કે જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ, જેવી કે મસાલો મરચાં વગેરે નથી આવતાં તેને થોડુંજ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાનો ખોરાક મુખ્યત્વે

લીલા મેવાંમાંથી મેળવે છે તેને નર્યું પાણી પીવાની ઇચ્છા ભાગ્યેજ થશે. માણસને વગર કારણે હંમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઇક પણ દરદ થયું છે એમ જાણવું.

ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાક માણસને કંઈ નથી થતું, એમ ઉપર ટપકે જાણી, બીજાં કેટલાંક માણસો ગમે તે પાણી પીતાં જોવામાં આવે છે. જે જવાબ હવાના પ્રકરણમાં એવી જાતના સવાલનો અપાયો તે જવાબ આ વખતે પણ લાગુ પડે છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ ગુણ ધરાવે છે કે ઘણી જાતનાં ઝેરને તે લોહીજ નાબૂદ કરે છે. પણ સરસ તલવારને વાપર્યા પછી જો તેની ધાર બરોબર ન કરીએ તો નુકસાન પહોંચે છે, તેમજ લોહીનું છે. લોહીની પાસેથી આપણા ચોકીદારનું કામ લઇએ ને તેની માવજત ન કરીએ તો તેની શકિત ઘટે, ને છેવટે નાશ પામે, એમાં નવાઇ જેવું નથી. એટલે હંમેશાં ખરાબ પાણી લઇએ તો છેવટે લોહી પોતાનું કામ કરતું અટકેજ.

પ્રકરણ ૫ મું.

ખોરાક

હવા, પાણી અને અન્ન, એ ત્રણ આપણો ખોરાક છે, છતાં સાધારણ રીતે તો આપણે અનાજનેજ ખોરાક માનીએ છીએ, અને અનાજમાં માત્ર દાણો ગણીએ છીએ. ઘઉં, ચાવલ વગેરે ન ખાનારને અનાજ ખાનારો નહિ માનીએ. વાસ્તવિક રીતે હવા એ પ્રથમ ખોરાક છે, તેના વિના મુદ્દલ ન ચાલે એમ આપણે જોયું; ને આવો જરૂરનો ખોરાક આપણે જાણે અજાણે દરેક ક્ષણે ખાયા કરીએ છીએ. પાણી હવાથી ઉતરતો ખોરાક છે, પણ અનાજ કરતાં ચઢિયાતો છે, એટલે તે પણ કુદરતે અનાજ કરતાં વિશેષ સહેલાઈથી મળી શકે એવી તજવીજ રાખી છે. અનાજ એ ત્રીજો ને છેલ્લો દરજ્જો ભોગવે છે.

અનાજ વિષે લખવું એ અટપટું છે. કયું અનાજ લેવું, કયારે લેવું, કેટલું લેવું, આ બધા સવાલ વિષે બહુ મતભેદ છે. પ્રજાઓની રીતો જૂદી છે, જૂદા માણસો ઉપર એકજ અનાજની જૂદી અસર થતી જોવામાં આવે છે, આવી સ્થિતિમાં ચોક્કસ વિચાર બાંધવો, અને આજ ખરૂં છે, એમ કહેવું મુશ્કેલ છે, એટલુંજ નહિ પણ અશકય છે. દુનિયાના કેટલાક ભાગમાં માણસો બીજા માણસોને મારીને તેનું માંસ ખાય છે એ પણ તેઓનું અનાજ. એવાએ

પડયા છે કે જેઓ વિષ્ઠા ખાય છે, આ તેવાનું અનાજ. કેટલાક માત્ર દૂધ પીને નિભે છે, તેઓને દૂધ અનાજ. વળી બીજા માત્ર ફળાહારી છે તેઓનું ફળ અનાજ. આ પ્રકરણમાં અનાજ શબ્દમાં આ બધી વસ્તુનો સમાવેશ માન્યો છે.

જો કે કયું અનાજ ખાવું, એ ચોક્કસ રીતે કહેવું મુસ્કેલ છે, તોપણ તે વિષે વિચાર બાંધવો એ દરેક માણુસની ફરજ છે. અનાજ વિના શરીરનો વ્યાપાર ન ચાલે એ કહેવાની જરૂર હોય નહિ. અનાજ મેળવવા આપણે સેંકડો દુઃખ સહન કરીએ છીએ. અનાજને સારૂ આપણે અનેક પાપો કરીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે શા હેતુથી અનાજ ખાઇએ છીએ તે જોવાની આવશ્યકતા છે. તે ઉપરથી આપણે કયું અનાજ ખાવું એ બરોબર વિચારી શકીશું. આટલું બધા કબૂલ કરશે કે લાખમાં નવ્વાણું હજાર નવસે નવ્વાણું માણુસ તો સ્વાદને ખાતર ખાય છે. પછી તેઓ માંદા પડે કે સાજા રહે તેની દરકાર તેઓ કરતા નથી. કટલાક માણુસો ખૂબ ખાઇ શકે તે કારણુસર હંમેશાં રેચ લે છે, અથવા અન્ન પચાવની ફાકી લે છે. કેટલાક ખૂબ સ્વાદથી ઠાંસીને જમ્યા પછી ઓકી કહાડે છે, ને પાછા બીજું સ્વાદિષ્ટ ખાવાને તૈયાર થાય છે. કોઇ ખૂબ ખાઇને પછી એક બે ટંક ખાવાનું છોડી દે છે. કોઇ ખાતાં ખાતાં બેદરકાર રહીને મરી રહે છે. આ બધા દાખલા લખનારે નજરે જોએલા છે. લખનારની પોતાની જિંદગીમાં એટલા બધા ફેરફાર થયા છે કે તેનાં કેટલાંક કૃત્યોપર તેને હસવું આવે છે, ને કેટલાંકની શરમ આવે છે. એક વખત એવો હતો કે લખનાર સવારના ચ્હા પીતો, પછી બે ત્રણ કલાક બાદ નાસ્તો, પછી એક વાગે બરોબર ખાવાનું, પછી ત્રણેક

વાગે ન્હા, ને છ થી સાત વાગે સંપૂર્ણ ખાણું લેતો. આ વખતે લખનારની સ્થિતિ દયામણી હતી. તેને સોજા ચઢતા, દવાની બાટલી તો પાસેજ હતી, બરોબર ખાઈ શકાય તેથી ઘણી વેળા કંઇ રેચક દવા, ને પછી પુષ્ટિને સારૂ બીજી કંઇ બાટલી, એમ ચાલ્યા કેરતું. એ વખતે લખનારમાં કામ કરવાની જેટલી તાકાદ હતી તેના કરતાં હાલ તેનામાં ત્રણ ગણી વધારે છે, એમ તે માને છે. જો કે હવે તેની ઉત્તર અવસ્થા ગણાય. આવી જિંદગી એ દયામણી છે, અને બહુ ઉંડા ઉતરીએ તો તે જિંદગી અધમ, પાપી ને ધિક્કારવા લાયક ગણાવી જોઇએ.

માણસ ખાવાને સારૂ જન્મ્યો નથી, ને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી; પણ પોતાના કર્ત્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે, ને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નિભાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નિભે નહિ. તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી-પુરૂષને સારૂ આટલો વિચાર બસ છે. નાસ્તિક માનવી પણ કબૂલ કરશે કે આરોગ્ય સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઇએ ને તન્દુરસ્તીમાં શરીર રાખવા સારૂ તે ખાવો.

પશુ પંખીને જોયેઃ ઢોર વગેરે સ્વાદને સારૂ નથી ખાતાં, તે અકરાંતીઆની પેઠે નથી ખાતાં; જ્યારે ભૂખ લાગે છે ત્યારે ને ભૂખ મટે એટલુંજ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક રાંધતાં નથી, કુદરત તૈયાર કરે છે તેમાંથી તે તેનો ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયો? માણસનેજ નશીબે હંમેશની માંદગી આવી? ઢોર કે જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને ભૂખમરો આવતો નથી; તેમાં

ગરીબ ને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દશ વખત જમનાર ને બીજો ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર, એવા ભેદ જોવામાં આવતા નથી. આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે; છતાં ઢોરના કરતાં આપણે આપણને અક્કલવાન માનીએ છીએ. આથી એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાંજ જીવન ગુજારીએ તો આપણે પશુ-પંખી કરતાં ઉતરતાજ હોવા જોઇએ.

બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઇ શકીશું કે અસત્ય, લંપટબાજી, મિથ્યા ભાષણ, ચોરી વગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ તેનું મહા કારણ આપણી સ્વાદેંદ્રિયની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણા સ્વાદને વશ રાખીએ તો બીજા વિષયોને નાબૂદ કરવા એ બહુ સહેલું છે. છતા વધારે ખાવું, ખૂબ સ્વાદથી ખાવું, એને આપણે પાપ ગણતા નથી. જો આપણે ચોરી કરીશું, વ્યભિચાર કરીશું, જૂઠું બોલીશું તો આપણી ઉપર બીજા તિરસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિનાં વિષયમાં જુઠાણા ઉપર, ચોરી ઉપર, વ્યભિચાર ઉપર ઘણાં સરસ પુસ્તકો રચાયાં છે; પણ સ્વાદેંદ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષયજ નથી. આનું સબળ કારણ તો એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ. કથરોટ કુંડાને શું હસે? આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદ્દન જીતી શકયા જોવામાં આવતા નથી; એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોયોજ નથી. તેઓએ બહુ કર્યું છે ત્યારે એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇંદ્રિયોને વશ રાખવા સારૂ આપણે બને ત્યાં લગી મિતાહારી રહેવું; પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં બીજી એબો જોવામાં આવે છે. સારા મંડળમાંથી ચોર, ધુતારા, અને

વિષયીને કહાડી મૂકશે; પણ સારા મંડળવાળા' પોતે સાધારણ વર્ગ કરતાં સેંકડો વધારે સ્વાદ કરતા હશે. **માણસની ગૃહસ્થાઇ તેના ભાણામાં સમાએલી** છે, તેથી જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુન્હો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેંદ્રિયના ગુલામ હોવાથી તે ગુલામીને ગણકારતા નથી, જોતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીયે. વિવાહ થાય તો આપણે સ્વાદ કરવા–કરાવવાને સારૂ જમણ કરીએ છીએ. કેટલાક મરણ થાય તોપણ જમણ કરે છે. તહેવાર આવ્યો એટલે મીઠા મેવા કરવા. મેમાન આવ્યો તો સારૂં સારૂં ખાવાનું કરવું. આડોશીપાડોશી, સગાં સાઇ–એઓને વખતો વખત જમાડીએ નહિ, ને તેઓને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ, તો તે મહા અવિવેક ગણાય. નોતરેલાને દાબીને ન ખવડાવીએ તો આપણે બખીલ ગણાઇએ. રજા પડી તો ખાવાનું સરસ કરવુંજ જોઇએ. રવીવાર આવ્યો એટલે આપણને આફરો ચઢે તેટલું ખાવાની આપણને છુટ છે એમ માન્યું. આમ જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડયો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક ઠોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી ગુલામી, આપણી હેવા-નીયત, આપણી નજરે કોઇ રીતે આવેજ નહિ. આવા ઘોર અંધારામાંથી કેમ ઉગરીએ? આ સવાલ આરોગ્યના વિષયની મર્યાદા બહાર જાય છે, એટલે તે પૂછીનેજ આપણે બંધ રહેવું જોઇશે; પણ આરોગ્યના સંબંધે જેટલો વિચારવો ઘટે તેટલો તેને સહુએ વિચારવો જોઇએ.

હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ: દુનીયાનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધાં પ્રાણી–માણસ, પશુ, પંખી, જીવડાં વગેરેને સારૂ હંમેશનો ખોરાક હંમેશાં

તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેમાં નવાઇ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવાપણું નથી, ત્યાં કોઈ ચૂકતું નથી, ત્યાં કોઈ ઉંઘતું નથી, આળસ કરતું નથી; એ ઘટમાળ પળે પળે અચૂક ચાલ્યાજ કરે છે, એટલે વરસનો ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદરતને ભરવો પડતો નથી. આવા બીન અપવાદી કાયદાને આપણે ફરજીયાત કે મરજીયાત પણ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એકે ઘેર ભૂખમરો નજ હોય. હવે જો દરરોજનું અનાજ દરેકને પુરતુંજ-વધારે નહિ એમ-પેદા થતું હોય તો દેખીતું છે કે કોઈ વધારે ખાય-ન ખાવાનું ખાઇ લે-તો તેટલો ઘટાડો થાય અને બીજા કોઇને તેટલી તાણ પડે. આમ ભૂખમરાની સહેલી સમજુતી જોવામાં આવે છે. આ મખલુબમાં હજારો બાદશાહો ને લાખો તવંગરોના રસોડાંમાં તેઓને ને તેઓનાં નોકરોને જોઇએ તેના કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું બીજાના પેટમાંથી તેઓ લે છે, પછી કેમ બીજા ભૂખે ન મરે? બે કૂવાની એકજ સર હોય ને તેમાં હંમેશાં પુરતુંજ પણી આવતું હોય, આવામાં એક કૂવામાં વધારે જાય તો બીજામાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે. એટલે જો ઉપર સૂચવેલો નિયમ ખરો હોય-ને તે નિયમ કંઇ લખનારનો ઘરવણાઉ નથી, પણ મહા બુદ્ધિશાળી પુરૂષોએ વર્ણવેલો છે-તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઇએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે. અખા સોનીએ ખરૂંજ ગાયું છે કે "કાચો પારો ખાવો અન્ન, તેવું છે ચોરીનું ધન." જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઇએ છીએ તેટલું આપણા શરીરમાં દૃશ્ય કે અદૃશ્ય રીતે ફૂટી નીકળે છે, તેટલે દરજ્જે આપણે આપણું આરોગ્ય ગુમાવીએ છીએ ને તેટલે

દરજજે આપણે દુઃખી થઇએ છીએ. આટલું જોયા પછી આપણે કયો ખોરાક લેવો અને કેટલો લેવો, તે જરા સહેલથી વિચારી શકીશું.

કયો ખોરાક લેવો, એ વિષે વિચારતાં કયો ન લેવો, એ પ્રથમ જોઇ જઇએ. જે કંઇ આપણા શરીરમાં મુખ વાટે જાય છે તેને 'અનાજ' એ નામ આપીએ તો દારૂ, બીડી, તમાકુ, ભાંગ, ચાહ, કાફી, કોકો, મસાલા વગેરે વસ્તુઓ પણ અનાજજ છે.

આ બધાં ત્યાગ કરવા લાયક છે, એમ આ લખનારને અનુભવથી સાબીત થયું છે. કેટલીક વસ્તુનો અનુભવ પોતે લીધો છે, બીજીને વિષે બીજાનો અનુભવ જોયો છે.

દારૂ તથા ભાંગને વિષે લખવું શું હોય? દરેક ધર્મમાં તેને દૂષિત વસ્તુ ઠરાવી છે. તે પીવાનો બચાવ ભાગ્યેજ કોઇ કરશે. દારૂથી કુટુંબોનો સત્યાનાશ થયો છે. લાખો દારૂડીયા પાયમાલ થઇ ગયા છે. દારૂ પીનારાને કશું ભાન રહેતું નથી, તે કેટલીક વેળા મા અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત ભૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોજરી બળી જાય છે, ને છેવટે તે પૃથ્વીપર ભારરૂપે જીવે છે. દારૂ પીનારા ગટરોમાં જોવામાં આવે છે. સારા ગણાતા માણસો દારૂ પીધા પછી બે દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દારૂ પીતાંજ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાએલો માણસ પોતાને ભાન હોય છે એ સ્થિતિમાં પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબૂ હોતો નથી, ને બાળકની પેઠે તેનું મન ભમ્યા કરે છે. આ દારૂ, ને તેજ દરજ્જામાં ભાંગ, એ તદ્દન તજવા લાયક વસ્તુ છે, એ વિષે બેમત નજ હોવા જોઇએ. કેટલાક એવું માને છે કે દવા તરીકે

દારૂ લેવાય. હકીકતમાં તેટલી પણ જરૂર નથી, એમ યૂરોપ કે જે દારૂનું ઘર છે ત્યાંના વૈદ્યો કહે છે. પ્રથમ ઘણાં દરદોને સારૂ દારૂ વપરાતો, ત્યાં હવે તેની તદ્દન બંધી થએલી છે. પણ એ દલીલજ જૂઠી દાનતથી અપાએલી છે, દવામાં વપરાય વાસ્તે ખાવામાં વાપરવાને બાધ ન હોય એમ ચોગઠું દારૂના હિમાયતી બેસાડવા માગે છે; પણ એળીઓ કે નેપાળો દવાને સારૂ વપરાય તેથી તેને ખોરાક તરીકે વાપરવાનો વિચાર કોઈ કરતું નથી. કદાચ એમ બને કે કોઇ દરદમાં દારૂથી ફાયદો થતો હોય, છતાં દારૂથી એટલું તો નુકસાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની ફરજ છે કે તેણે દેહ જાય તોએ દવા તરીકે પણ દારૂને ન લેવો જોઇએ. દારૂથી આ શરીરને નિભાવતાં સેંકડો માણસોનું અકલ્યાણ થાય તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી ફરજ છે. હિંદુસ્તાનમાં લાખો માણસો વૈદ્યોની સલાહ છતાં દારૂ નહિ પીનારા પડયા છે. તેઓ દારૂ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને બાધિત ગણે છે તે લઇને જીવવાનું કબૂલ નથી કરતા. અફીણને દારૂની સાથેજ વિચારવા જેવું છે. અફીણનો નિસો દારૂથી જૂદા પ્રકારનો છે; પણ તેથી થતી પાયમાલી દારૂથી બહુ ઉતરતી નથી. અફીણને વશ થએલી **ચીન**ની મહાન પ્રજા સ્વતંત્ર રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામશે. અફીણને વશ થએલા આપણા ગરાશીઆ પોતાનો ગરાસ ખોઇ બેઠા છે.

જેમ દારૂ, ભાંગ ને અફીણ ખરાબ છે એમ સાધારણ વાંચનાર તુરત સમજી લેશે તેમ બીડી–તમાકુનું નહિ સમજે. બીડી–તમાકુએ પોતાની સત્તા માણસ જાત ઉપર એટલી જમાવી છે કે તે નાબૂદ થતાં જમાના જવાનો સંભવ છે.

નાના મોટા બધા એની ઝડપમાં આવી ગયા છે. વળી નીતિમાન ગણાતા માણસો પણ બીડી વાપરે છે. તે વાપરવામાં શરમ નથી ગણાતી. મિત્રોને આવકાર દેનારૂં એ મહા સાધન છે. તેનો અટકાવ થવાને બદલે તેનો ફેલાવો વધતો જાય છે. સાધારણ માણસને તો ખબર પણ નથી કે બીડીનું વ્યસન દ્રઢ કરવાને સારૂ બીડીના વેપારીઓ હજારો યુકિતઓ તેની બનાવટમાં કરે છે. જરદાને અનેક પ્રકારના સુગંધી તેજાબ છાંટે છે. તેમાં અફીણનું પાણી છાંટે છે. આવા પ્રયોગોથી બીડી આપણી ઉપર વધારે ને વધારે કાબૂ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરવાને હજારો પાઉંડ જાહેર ખબરોમાં વપરાય છે. બીડી વેચનારી કંપનીઓ યૂરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે, તેઓ બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ઇનામો વહેંચે છે, લોટરીઓ કહાડે છે, જાહેર ખબરોમાં પાણીની પેઠે પૈસા રેડે છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે બૈરાંઓ પણ બીડી પીવા લાગ્યાં છે, બીડીનાં કાવ્યો રચાયાં છે, બીડીને ગરીબનાં દોસ્તની ઉપમા આપી છે.

બીડી–તમાકુથી થએલો નુકસાનીનો આંક બાંધી શકાતો નથી. બીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી બુઠ્ઠી થઇ જાય છે કે તે કોઇની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના બીડી સળગાવે છે, કોઇની શરમ તે રાખતો નથી.

એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે બીડી–તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સારૂ બીજા અનેક ગુન્હા કરે છે. બાળકો પોતાનાં મા–બાપોના પૈસા ચોરે છે, જેલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવીને ચોરેલી બીડી સંઘરે છે. બીજા ખોરાક વિના ચલાવશે, પણ બીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઇમાં

બીડીની આદતવાળા લડવૈયા બીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે, ને તે કંઇ કામના રહેતા નથી.

બીડીને વિષે લખતાં મર્હુમ ટૉલસ્ટૉય લખી ગયેલ છે કે એક માણસને પોતાની વહાલીનું ખૂન કરવાનો વિચાર થયો, તેણે છરી કહાડી, વાપરવા તૈયાર થયો, પસ્તાયો ને પાછો હઠયો. પછી બીડી પીવા બેઠો. બીડીના ધૂમાડા તેના મગજમાં પેઠા, બીડીના ઝેરથી તેની બુદ્ધિ ઘેરાઇ અને તેણે ખુન કર્યું. ટૉલસ્ટૉયની ખાસ માન્યતા હતી કે બીડી એ એવા સૂક્ષ્મ પ્રકારનો નિસો છે કે કેટલેક દરજ્જે એ દારૂના કરતાં પણ વધારે ખરાબ ગણાવો જોઈએ.

બીડીનું ખરચ કંઇ જેવું તેવું નથી, સહુ બીડી પીનારને તેના ગજા પ્રમાણે તે ખરચ ભારે પડતુંજ હોય છે. કેટલાક માણસો બીડીની પાછળ દરમાસે ૫ પાઉંડ એટલે ૭૫ રૂપિયા ખરચે છે. આ દાખલો લખનારે જાતે જોયો છે.

બીડીથી પાચનશકિત ઘટે છે. ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે. ખાવાનું ફીકું જણાય છે, એટલે તેમાં મસાલા વગેરે નાખવા પડે છે. બીડી પીનારનો શ્વાસ બદબો મારે છે. તેના ધૂમાડા હવાને બગાડે છે. કેટલીકવાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે. પેઢાં ને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે, અને કેટલાકને તો વધારે ભયંકર રોગ પણ એથી થયેલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નિસો ખરાબ છે એવું માનનાર બીડીનો નિસો કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે; છતાં જ્યારે બીડીના ઝેરની સૂક્ષ્મતાનો વિચાર કરીએ ત્યારે આપણે તુરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા બીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. નીરોગ રહેવા ઇચ્છનારા માણસે બીડીને જરૂર તજવી જોઇએ.

દારૂ, તમાકુ, ભાંગ વગેરે વ્યસનો આપણાં શરીરનું આરોગ્ય છીનવી લે છે, એટલુંજ નહિ પણ મનનું ને ધનનું આરોગ્ય હણે છે. આપણી નીતિનો નાશ થાય છે ને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

પણ ચ્હા, કૉફી અને કોકો વિષે સમજ પાડવી ને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કઠિન કામ લાગે છે. છતાં તે વસ્તુઓ દૂષિત છે એમ કહ્યા વિના છુટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેફ રહેલો છે. જો ચ્હા કે કૉફીની સાથે દૂધ–સાકર ન હોય તો તેમાં પુષ્ટિ આપનારો કંઇ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતરા માત્ર ચ્હા–કૉફી ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી વસ્તુઓ બીલકુલ નથી. ચ્હા કે કૉફી આપણે સાધારણ રીતે થોડાંજ વરસ પહેલાં નજ પીતા; અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી; પણ હવે સુધારો પેઠા પછી ચ્હા–કૉફી સાધારણ વસ્તુ થઇ પડયાં છે. સહેજ મળવા આવેલા મેમાન પાસે પણ આપણે એ ચીજો મૂકીએ છીએ; ચ્હાની પાર્ટીઓ આપીએ છીએ. લૉર્ડ કર્ઝનની કારકિર્દીમાં તો ચ્હાએ કેર વાળ્યો છે. તે સાહેબે ચ્હાના વેપારીઓની હિમાયત કરવામાં ચ્હાનો ફેલાવો ઘેરઘેર કરાવ્યો ને હવે જ્યાં લોકો નીરોગી વસ્તુઓ પીતા હતા ત્યાં રોગી ચ્હા પીતા થઇ ગયા છે.

કોકો બહુ નથી ફેલાયો, કેમકે તે ચ્હા કરતાં કંઇક મોંઘો છે. આપણે સારે નશીબે તેની ઓળખ થોડી કરી છે, પણ તે 'ફૅશનેબલ' ઘરોમાં તો સારી રાજ્યસત્તા ભોગવે છે.

ચ્હા, કૉફી અને કોકો, એ ત્રણે વસ્તુમાં એવો ગુણ છે, કે તે આપણી પાચનશક્તિ મંદ કરે છે. તે નિસાની વસ્તુ છે, કેમકે તેનું વ્યસન જેને ચોંટે છે તે તે મૂકી શકતા નથી લખનાર પોતે ચ્હા પીતો ત્યારે તેને ચ્હાને વખતે ચ્હા ન મળે તો આળસ આવે; આ નિશાની ચોખ્ખી નિસાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસેં બૈરી-છોકરાં એકઠાં થયાં હતાં. તેઓને ચ્હા કે કૉફી ન આપવી એવો ઠરાવ વ્યવસ્થાપકમંડળે કર્યો હતો. તે મેળાવડામાંનાં બૈરાંને સાંજના ચાર વાગતે અચૂક ચ્હા પીવાની આદત હતી. વ્યવસ્થા કરનારને ખબર પહોંચી કે ઓરતોને જો ચ્હા નહિ મળે તો તે માંદી પડશે, અને તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે; ઠરાવમાં ફેરફાર કરવો પડયો. ચ્હા મૂકવાની તૈયારી થતી હતી તેવામાં દોડાદોડ થઈ રહી કે જલદી ચ્હા જોઇએ. ઓરતોનાં માથાં ચઢયાં હતાં; તેઓને પળ એ મહીના સમાન લાગતી હતી. જ્યારે ચ્હા મળી ત્યારે આ ભલી બાઇઓના ચ્હેરા પ્રકાશ્યા ને તેઓ સાવધાન થઇ. આ જેવો વર્ણવ્યો છે તેવોજ બનેલો બનાવ છે. એક બાઇને ચ્હાની આદતથી એવું નુકશાન પહોંચેલું કે તેને ખાધું નજ પચે; માથું હમેશાં દુઃખે; પણ જ્યારથી તેણે મનને મારી ચ્હા છોડી છે ત્યારથી તેની તબીયત ઘણીજ સુધરી છે. ઇંગ્લાંડમાં આવેલી બેટરસી મ્યુનિસિપાલિટિના ડૉકટરે એવી શોધ કરી છે કે તેના લત્તામાં હજારો ઓરતોને જ્ઞાનતંતુનાં દરદો છે, તે દરદોનું કારણ તેઓનું ચ્હાનું વ્યસન છે. ચ્હાથી માણસોનું આરોગ્ય બગડવાના ઘણા દાખલા આ લખનારના અનુભવમાં આવેલા છે, અને તેની તો ખાસ માન્યતા છે કે ચ્હાથી આરોગ્યને બહુ નુકશાન પહોંચે છે.

કૉફીને વિષે તો આપણામાં દોહરો છે તે બહુ પંકાએલો છે-

"કફ કટન, બાયુ હરન, ધાતુહીન બલક્ષીન;
લોહીકો પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન."

આ દોહરો વાસ્તવિક લાગે છે. કફ ને વાયુને હરવાની શકિત કૉફીમાં ભલે હોય. તે શકિત બીજી વસ્તુઓમાં છે. જેને કૉફી લેવાની ઇચ્છા ઉપલાં બે કારણસર થાય તેણે આદુનો રસ જરા પીવો, એટલે કૉફીની ગરજ સારશે; પણ જે વસ્તુ ધાતુ કે જેનો સંગ્રહ કરવાની પુરતી જરૂર છે તેને હરી લે છે, જે વસ્તુ બળને ક્ષીણ કરે છે, અને જે વસ્તુ લોહીનું પાણી કરે છે તેનો તો ત્યાગજ કરવો ઘટે છે.

કોકોને પણ કૉફીના દોષો લાગુ પડે છે-તેમાં પણ ચ્હામાં રહેલું તત્ત્વ છે કે જેથી ચામડી તદન જડ઼ુર બને છે.

જેઓ આરોગ્યમાં નીતિનો સમાસ કરે છે તેઓની આગળ આ ત્રણે વસ્તુની સામે નીચલી વધારાની દલીલ છે. ચ્હા, કૉફી, અને કોકો, એ ઘણે ભાગે ગીરમીટમાં મળેલી મજુરીથી પેદા થાય છે. જ્યાં કોકો પેદા થાય છે ત્યાં તો સીદીઓ ઉપર એટલો જુલમ ગુજરે છે, કે જો આપણે તે નજરે જોયે તો આપણને કોકો લેવાની જરાએ ઇચ્છા નહિ થાય. કોકોનાં ખેતરોમાં થતા જુલમને વિષે મોટાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ખરૂં છે કે આપણા બધા ખોરાકની ઉત્પત્તિ વિષે આપણે પૂરૂં જ્ઞાન મેળવીએ, તો સોમાંથી નેવું વસ્તુનો ત્યાગજ કરીએ.

આ ત્રણે વસ્તુને બદલે નિર્દોષ ને પુષ્ટિકારક ચ્હા નીચે પ્રમાણે બની શકે છે. એને ચ્હાને નામે પીવો હોય તે ભલે તેમ કરે. કૉફીના સ્વાદમાં ને આ નિર્દોષ ચ્હાના સ્વાદમાં, ઘણા

કૉફીનો સ્વાદ કરનારા પણ તફાવત જોઇ શકયા નથી. ઘઉંને લઇ બરોબર સાફ કરવા ને પછી તેને ચૂલા ઉપર તાવડીમાં શેકવા. તે ખૂબ લાલ થઇ લગભગ કાળાશ-પર આવે ત્યાં લગી ચૂલાપર રાખવા; પછી તેને ઉતારી નાની કૅાફીની ઘંટીમાં સાધારણ ઝીણા દળવા. તેમાંથી એક ચમચી ભૂકી પ્યાલામાં નાખી તેની ઉપર ઉકળતું પાણી રેડવું. જો તે એક મિનિટ સુધી ચૂલા ઉપર રખાય તો વધારે સારૂં થાય છે. તેમાં જરૂર જણાતાં સાકર ને દૂધ નાખવાં. સાકર ને દૂધ વિના પણ પી શકાય છે. દરેક વાંચ-નારે આ અખતરો અજમાવી જોવા જેવો છે. તે ગ્રહણ કરી રહ્યા, કૅાફી ને કોકો છોડશે તેનો પૈસો બચશે ને તેનું આરોગ્ય એટલે દરજ્જે બચશે. જે ઘઉંને શેકવા વગેરેની તકલીફમાં પડવા ન માગે તેને આ પુસ્તકના લેખક પાસેથી (ઠે. સત્યાગ્રહઆશ્રમ—અમદાવાદ.) તે ભૂકી મળી શકશે.

કેટલાક પદાર્થો તદન તજવા જેવા છે એ આપણે જોઇ ગયા. કેટલાક બીજા છે કે જે બીજાં કારણોને સારૂ તજવા જેવા અથવા ઓછા લેવા લાયક છે એમ બતાવવાનું રહે છે. આનો વિચાર મુલતવી રાખી હવે આપણો શું ખોરાક હોવો જોઇએ તે વિચારીએ.

આપણે ખોરાક બાબતમાં મોટામાં મોટા દુનિયાના ત્રણ વિભાગ પાડી શકીએ છીએ. એક વિભાગમાં એવા માણસ છે કે જેઓ મરજીથી કે ન ચાલતાં માત્ર વનસ્પતિમાંથી ઉત્પન્ન થએલી વસ્તુઓ ઉપર નિભાવ કરે છે; આ ભાગ મોટામાં મોટો છે. તેમાં **હિંદુસ્તાન**નો મોટો ભાગ, **યૂરોપ**નો મોટો ભાગ અને **ચીન જા**પાનનો ઘણો ભાગ આવે છે. આમાંના થોડા ધર્મને લીધે માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થ લે છે,

પણ બીજા ઘણા માંસાદિ ન મળવાથી તેના વિના ચલાવે છે; પણ જો પ્રસંગ આવે તો માંસ સ્વાદથી ખાય છે. આવા **ઇટાલીયન**, **આઇરીશ**, **સ્કૉટલાંડના** ઘણા માણસો, **રૂશિયાની** ગરીબ વસ્તી, **ચીન**, **જાપાનની** આમ, બધા ગણાય છે. જેમ કે ઇટાલીમાં મુખ્ય ખોરાક મેકેરોની, **આયર્લાંડમાં** પટાટાં, **સ્કૉટલેંડમાં** ઓટ મીલ, **ચીન જાપાનમાં** ચાવલ ગણાય છે. બીજો વિભાગ એ વનસ્પતિની સાથે કંઇ પણ પ્રકારના માંસ–મચ્છી એક કે વધારે વખત હંમેશાં ખાય છે. આમાં ઇંગ્લાંડનો મોટો ભાગ આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં તાલેવંત મુસલમાન ને હિંદુઓ જેને ધર્મબાધ નથી તેવા, જેમાં તાલેવંત **ચીના જાપાની** વગેરે આવી જાય છે. આ વિભાગ પણ મોટો છે. જો કે પહેલા કરતાં બહુ નાનો. ત્રીજા વિભાગમાં, બહુ ઠંડા મુલકમાં રહેનારી કેટલીક જંગલી ગણાતી પ્રજા છે, અને કેટલાક સીદીઓ છે કે જેઓ માત્ર માંસ ખાઇને જિંદગી ચલાવે છે. આવો ભાગ બહુ થોડો છે, અને તે પણ જેમ જેમ યૂરોપના મુસાફરોના પ્રસંગમાં આવતો જાય છે તેમ તેમ પોતાના ખોરાકની સાથે વનસ્પતિ દાખલ કરતો જાય છે. આ સ્થિતિમાંથી આપણે એટલુંજ અનુમાન કરી શકીએ છીએ કે માણસ ત્રણે રીતે જીવી શકે છે; પણ આપણે તો એ વિચારવાનું છે કે સર્વથી વધારે આરોગ્યવર્ધક ખોરાક કયો?

શરીરની રચના જોતાં એમ જણાય છે કે કુદરતે માણસને વનસ્પતિ ખાનારો બનાવ્યો છે. બીજાં પ્રાણીઓની જોડે આપણી સરખામણી કરતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે કે આપણી રચના માત્ર ફળાહારી જાનવરોને વધારેમાં વધારે મળતી આવે છે–એટલે કે વાંદરાને. વાંદરાનો ખોરાક લીલાં ને

સૂકાં ફળ ગણાય છે. તેના દાંત અને તેની હોજરી આપણને મળતી આવે છે. ફાડી ખાનારાં જાનવર જેવાં કે સિંહ, વાઘ વગેરેના દાંત ને હોજરીની રચના આપણા કરતાં જૂદી છે. તેઓને જે પંજા છે તે આપણને નથી. પશુઓ જે માંસાહારી નથી, જેવા કે બળદ વગેરે તેઓને આપણે કંઇક મળીએ છીએ; પણ ઘાસનો મોટો જથ્થો ખાવાને તેઓને જે આંતરડાં વગેરે છે તેવાં ને તેટલાં આપણને નથી. આ ઉપરથી ઘણા શોધકો એમ કહે છે કે માણસ માંસાહારી નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે ગમે તે વનસ્પતિ ખાવાને પણ સરજાએલ નથી; તેનો મૂળ ખોરાક તો વનસ્પતિમાંએ માત્ર ફળ ફળાદિ હોવો જોઇએ.

રસાયનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે માણસને નિભાવવાને જે તત્ત્વો જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજુર, અંજીર, સકૂરજન, અનેનાસ, બદામ, અખરોડ, મગફળી, નાળીએર વગેરેમાં તંદુરસ્તી જાળવનાર ને કૌવત આપનારાં બધાં તત્ત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોઈ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સુરજના તાપમાંજ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તંદુરસ્તી જાળવે છે તેમજ આપણું થવું જોઇએ. તેઓ ત્યાં સુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવા લાયક વનસ્પતિઓનું સત્ત્વ નાશ પામે છે, અને તેની પોષકશકિત ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પતિનો ખાસ ગુણ જે આપણને શહુર—ચેતન—આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે વનસ્પતિ પકાવ્યા વિના ન ખાઈ શકીએ તે આપણો ખોરાક હોઈજ ન શકે.

એટલું તો ચોકસ છે કે જો ઉપરની દલીલ બરોબર હોય તો આપણાં ઘરોમાં, રસોઈમાં ને ખાવામાં આપણો ઘણો વખત જાય છે તેને બદલે આપણે થોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણાં બૈરાંનો બહુ વખત બચે, ઘરમાં રસોડાં વગેરેમાં રોકાતો ભાગ બચે અને તેથી આપણે ઘણી બાબતોમાં એટલા બધા સ્વતંત્ર થઈ શકીએ કે જેથી આપણે બચેલા વખતનો ને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ.

પણ બધા રસોઈ કરતા બંધ પડે, પોતાની સ્ત્રીઓને રસોડારૂપી કેદખાનામાંથી છોડે, સ્ત્રીઓ પોતેજ તે કેદખાનામાંથી છુટવા ઈચ્છે, એ બધું સ્વપ્ના જેવું લાગે; અને જે બનવાજોગ નથી તેની વાત શી કરવી એમ કોઈ કહેશે, પણ બધા તે પ્રમાણે કરી શકે કે નહિ તે વિચાર આપણે હાલ કરતા નથીઃ શું સારૂં છે એજ વિચાર કરીએ છીએ. સંપૂર્ણ આરોગ્યને સમજીએ તો સાધારણ આરોગ્ય મેળવી શકીએ. સર્વોત્તમ ખોરાક કયો એ જાણીએ તો સાધારણ રીતે શું ખાવું એ આપણે જાણી શકશું.

વળી જો ફળાહાર એ સરસ ખોરાક હોય તો બધા તે ધારણ કરે કે નહિ તેની સાથે આપણને બહુ સંબંધ નથી, આપણે પોતે તે ગ્રહણ કરી શકીએ તો કરવા જેવો છે; એમાં વિરોધી મત નહિ પડે.

આ વિષય ઉપર યૂરોપમાં બહુ પુસ્તકો લખાયાં છે. ફળાહારના અખતરા કરનાર પણ યૂરોપિયન મળી આવે છે. કેટલાકે પોતાના અનુભવ બહાર પાડયા છે. આ બધા ધર્મના હેતુથી નહિ પણ માત્ર આરોગ્યના હેતુથી ફળાહારી થયા છે. **જુસ્ટ** નામે એક **જર્મન** છે. તેણે ફળાહાર ઉપર

સરસ પુસ્તક લખ્યું છે, અને ઘણા દાખલા દલીલથી બતાવી આપ્યું છે, કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણા દરદીઓનાં દરદ ફળાહારથી ને ખુલ્લી હવાથી મટાડયાં છે; તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ કહાડી શકે છે.

આ જગ્યાએ મારો પોતાનો અખતરો વર્ણવું એ ખોટું નહિ ગણાય. છ મહીના થયા મેં કંઇજ અન્ન લીધું નથી ને માત્ર ફળાહારીજ રહ્યો છું.* દૂધ દહીં પણ નથી લીધાં. મારો ખોરાક કેળાં, મગફળી, જેતુનનું તેલ (ઓલીવ ઓઇલ) અને લીંબુ કે એવું કંઈ ખાટું ફળ તથા ખજુર, એ છે. હું નથી કહેતો કે આ અખતરો બરોબર ફળીભૂત થયો છે. આવા મહાન ફેરફારની અસર જાણવા સારૂ છ માસ બસ નથી, પણ એટલું તો કહીશ કે જ્યારે બીજા માંદા પડયા છે ત્યારે મારી તબીયત સારી રહેલી છે. મારામાં પ્રથમ માનસિક ને શારીરિક શકિત હતી તેના કરતાં વિશેષ છે. શારીરિક શક્તિને માટે એટલું કહેવું જોઇએ કે જેટલું વજન હું પ્રથમ ઉપાડી શકતો તેટલું કદાચ ન ઉપડે; પણ જેટલા કલાક હું પહેલા મજુરી કરી શકતો તેના કરતાં વધારે વખત સુધી વગર થાકયે કરી શકું છું. માનસિક કામ તો હાલ બહુજ વધારે કરૂં છું છતાં તેને પહોંચી વળું છું. કેટલાક દરદીઓને સારૂ મેં આ પ્રકારનો ખોરાક અજમાવ્યો છે, તેનાં પરિણામ તો અદ્દભૂતજ આવ્યાં છે. તેનું વર્ણન દરદો વિષેના પ્રકરણમાં આપવાની ધારણા છે. એટલે બીજાના અનુભવથી,

*હવે તો શ્રીયુત ગાંધીને ફળાહાર ઉપરજ રહેવાને લગભગ બે ત્રણ વર્ષ થઇ ગયાં છે.

મારા પોતાના અનુભવથી, ને જે વાંચ્યું-વિચાર્યું છે તેથી એટલું તો લાગે છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે.

હું માનતો નથી કે આ ભાગ વાંચીને ફળાહારનો અખતરો કરવા કોઈ મંડી જશે; મારા આ લખાણની અસર ભાગ્યેજ વાંચનારની ઉપર થશે; પણ મારે જો સત્ય લખવું છે ને ધારણા એજ છે તો પછી મને જે બરોબર ભાસ્યું છે તેજ બતાવવાની મારી ફરજ સમજું છું.

પણ જો કોઇ વાંચનારને ફળાહારનો અખતરો કરવાનો વિચાર થાય તો તેણે ઠેકડો ન મારતાં ધીમે ચાલવાની મારી ભલામણ છે. બધાં પ્રકરણો તે વાંચી રહે પછી તેણે સાર ખેંચી, સમજીને જે કંઇ કરવું હોય તે કરવું.

હવે પછીના વિભાગમાં બીજા વર્ગના ખોરાકનો વિચાર આપણે કરીશું. તે વધારે માન્ય થઇ પડશે, એમ મારૂં માનવું છે, અને આ વિભાગ તે વિભાગ પછી વધારે સમજાશે.

જેઓ આ પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચતા હોય તેઓને મારી એટલી વિનતિ છે કે પ્રકરણો પૂરાં થયા પછીજ તેમણે છેવટના વિચાર બાંધવા.

બીજા દરજ્જાનો અને ફળાહારથી ઉતરતો ખોરાક વનસ્પતિ છે. આમાં બધી જાતનો ભાજીપાલો, દાણા, કઠોળ અને દૂધ વગેરેનો સમાસ થાય છે. જેમ ફળાહારમાં માણસને જોઇતાં તત્ત્વો મળી રહે છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ છે; છતાં બન્નેની અસર એકજ નથી. આપણને જે તત્ત્વો ખોરાકમાંથી મળે છે તેમાંનાં કેટલાંક તો હવામાં પણ છે, છતાં હવામાંથી તે મેળવી ખોરાકની વસ્તુ વિના ચલાવી

શકતા નથી. વળી વનસ્પતિ માત્ર રાંધવાથી તેનું અસલ સ્વરૂપ ખુવે છે, અને તેટલે દરજ્જે નમાલી બને છે; અને વનસ્પતિ ઘણે ભાગે પકાવ્યા વિના આપણે ખાઇ શકતા નથી; છતાં માણુસે જો રસોઇ કરેલું અન્ન ખાવું છે અને ભાજીપાલા વિના નજ ચાલે તો તેમાંથી શું ઠીક છે એ વિચારવા જેવું છે.

બધાં અનાજમાં ઘઉં સર્વોપરી છે. એકલા ઘઉં ખાઇને માણુસ નભી શકશે. તેમાં પોષણ કરનારી બધી વસ્તુ ઠીક પ્રમાણમાં છે. તેની અનેક જાતની ચીજો બની શકે છે, અને તે સહેલાઇથી પચે છે. બચ્ચાંઓને સારૂ જે તૈયાર ખોરાકો મળે છે તેમાં પણ કંઇક ઘઉંનો ભાગ હોય છે. ઘઉંની પંકિતમાં બાજરી, જવાર ને મકાઇ આવે છે, અને તે બધાંની રોટલી કે રોટી થઇ શકે. જો કે ઘઉંની બરોબરી તે અનાજો નથી કરી શકતાં. ઘઉં કેવા પ્રકારે ખાવા એ જરા સમજવા જેવું છે. સફેદ આટો કે જેને આપણે મીલ ફલાવરના નામથી ઓળખીએ છીએ તે તદન નકામો છે, તેમાં કંઇ સત્ત્વ નથી. તેને માટે ડૉકતર **એલીન્સન** એમ જણાવે છે કે તે ખોરાકની ઉપર તેણે એક કૂતરાને રાખેલો તે મરી ગયો, પણ બીજો આટો હતો તેની રોટી ઉપર કૂતરો બરોબર રહી શકયો. સફેદ આટામાંથી ઘઉંની થૂલી કહાડી લીધેલી હોય છે અને સ્વાદ તથા કૈાવત તો થૂલીમાં રહેલાં છે. સફેદ આટાની રોટીની ઘણી ખપત છે તેનું કારણ એ જણાય છે કે માણુસો બીજા સ્વાદ કરવાને માગે તેથી તેની સાથે સફેદ રોટી સ્વાદને સારૂ વાપરે છે. જેમકે **ચીઝ**ના ખાનારા કૈાવત **ચીઝ**માંથી મેળવે છે, પણ રોટીને આધારે **ચીઝ** ખાય છે ને ખાઇ શકે છે. આવા આટાની

રોટલી પણ ખરાબ હોય છે; તે ચવડી બને છે, ને તેમાં સ્વાદ કે ગુણ નથી રહેતાં. **સરસમાં સરસ આટો તો એ કે જે બરોબર સાફ કરેલા ઘઉંનો ઘેર દળ્યો હોય. તેમાં પણ પથરાની ઘંટીથી હાથે દળાયો હોય તે સર્વોત્તમ ગણાય છે**; પણ જે પથરાની ઘંટી ન મેળવી શકે તે થોડી કિંમતે હાથવતી ચક્કર ફેરવવાની ઘંટી ઘરમાં રાખીને પોતાનો આટો દળી શકે અથવા તો બજારમાંથી બોયર મીલ અનસીફ્ટેડ લઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકે. દળેલા આટાને વગર ચાળેલો વાપરવો જોઇએ. આ આટાની રોટલી સ્વાદે મીઠી ને કસવાળી રહે છે; તેમ સફેદ આટા કરતાં વધારે મુદત ચાલે છે; કેમકે તેમાં સત્વ હોવાથી તે આટો મેંદાના આટા જેટલો વાપરી શકાતો નથી.

બજારની રોટી તદન નકામી છે એ વાત ધ્યાનમા રાખવા જેવી છે; તે રોટી સફેદ અથવા બ્રાઉન હોય તો પણ તેમાં ભેગ આવે છે. વળી ખમીર નાખીને આટાને સોડવીને તે રોટી બનાવવામાં આવે છે આ મોટો દોષ છે. સોડવેલા આટાની રોટી નુકસાનકારક છે એવું ઘણા અનુભવીનું કહેવું છે. વળી બજારની રોટી તૈયાર કરતાં તંદુલ ને ચરબી ચોપડવામાં આવે છે એવા કારણસર તે બન્ને હિંદુ મુસલમાનને ત્યાજ્ય હોવી જોઇએ. **ઘેર પકવેલી રોટલી કે રોટી મૂકીને બજારની રોટીથી પેટ ભરવું એ તો માત્ર આળસની નિશાની ગણાય.**

ઘઉં ખાવાનો બીજો સારો ને સહેલો ઉપાય એ છે કે ઘઉંને જાડા ભરડવા કે ભરડાવવા, ને તેની થૂલી બનાવીને ખાવી. આ થૂલીને પાણીમાં ખુબ બાફી તેમાં દૂધ કે

ઘી સાકર નાખીને ખાધાં હેાય તેા તેનેા સ્વાદ સારેા લાગે છે, અને તે બીજા ખેારાક કરતાં સરસ ખેારાક છે.

ચેાખામાં સત્વ જોવામાં આવતું નથી, અને એકલા ચેાખા ઉપર માણુસ નભી શકે એ વિષે શંકા છે; તેની સાથે દાળ, ઘી કે દૂધ વગેરે પદાર્થો હેાય તેાજ નિભાવ થાય. ઘઉં માત્ર પાણીમાં રાંધીને તેનાથી સારી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકાય છે.

ભાજીપાલેા આપણે મુખ્યત્વે કરીને સ્વાદને ખાતર લઇએ છીએ. તેનેા ગુણ રેચક છે. તેથી તેમાં કેટલેક અંશે લેાહી સુધારવાનેા ગુણ છે; છતાં તે ખડની જાત હેાઈ પચાવવામાં મુસ્કેલી આપે છે, અને હેાજરીને વધારે પડતું કામ સેાંપે છે. બધાનેા અનુભવ હશે કે જેએા ભાજીપાલેા વધારે ખાય છે તે નરમ બાંધાના હેાય છે. તેએાને આપણે 'પેપચીદાસ' કહીએ છીએ. તેએાને અપચેા વારંવાર થાય છે અને અજીર્ણની દવા લીધા કરે છે. કેટલેાક ભાજીપાલેા તેા ખડ છે, એમ આપણે ચેાખ્ખી રીતે જોઈ શકીએ છીએ; એટલે ભાજીપાલેા ખાવેા, પણ ઘણેાજ થેાડેા ખાવેા જોઇએ; એ યાદ રાખવા જેવું છે.

કઠેાળ–વટાણા, વાલ, તુવેર, મઠ, મગ, મસુર–બહુ તેજી ખેારાક ગણાય છે. તેને પચાવતાં મુશ્કેલી આવે છે, કેમકે તેને સારૂ હેાજરીમાં પુષ્કળ અગ્નિ જોઇએ. કઠેાળ ખાનાર માણસને વખતેાવખત વા સરે છે, તેનેા અર્થ એજ થયેા કે તેનાથી કઠેાળની બરદાસ થઇ નથી. કઠેાળને આપણે 'વાયડાં' ગણીએ છીએ એ પણ એવાજ કારણથી. કઠેા-ળમાં એ ગુણ છે કે તે લાંબી મુદત સુધી આપણને નિભાવે

છે. જે માણસને બહુ મજુરી કરવી પડતી હોય તે માણસ કઠોળની બરદાસ ઠીક કરી શકશે ને તેમાંથી કંઈક ફાયદો પણ મેળવે; પણ આપણે સાધારણ રીતે ઓછી મહેનત કરનારા છીએ તેનાથી કઠોળ બહુ ન ખાઈ શકાય. મજુર અને ગાદીએ બેસનારા બન્ને એકજ જાતનો કે એકજ વજનનો ખોરાક નજ ખાઈ શકે.

ડૉકટર હેગ કરીને પ્રખ્યાત લેખક ઈંગ્લાંડમાં છે, તેણે ઘણા પ્રયોગો કરીને બતાવી આપ્યું છે, કે કઠોળ બહુ ખરાબ વસ્તુ છે. કઠોળથી આપણા શરીરમાં એક પ્રકારનો ઍસીડ વિશેષ પેદા થાય છે, ને તેથી આપણને ઘણા રોગો થાય છે, ને તેથી આપણને ઘડપણ વહેલું આવે છે. આમ હોવાનાં તેણે ઘણાં કારણો આપ્યાં છે, તે અહીં આપવાની જરૂર નથી. મારો પોતાનો અનુભવ એમજ સૂચવે છે કે કઠોળ ખાવામાં નુકસાન છે; છતાં જેનાથી સ્વાદ નજ છોડાય તેણે એવી વસ્તુ વિચારીને ખાવા જેવી છે.

હવે આપણે વનસ્પતિમાંની કેટલી વસ્તુ તજવા જેવી છે તેનો વિચાર કરવો ઘટે છે. હિંદુસ્તાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં, ને તેને લગતો બીજો મસાલો, જેવાં કે ધાણા, જીરૂં, મરી વગેરે ખાવાનો બહુ ચાલ છે; આ ચાલ બીજા ભાગમાં એટલે દરજ્જે નથી. અહીંના સીદીઓને પણ જો આપણો મસાલાવાળો ખોરાક આપીએ તો તેઓ તે એકાએક નહિ ખાય; કેમકે તેમાં તેઓને બદસ્વાદ લાગે છે. ઘણા ગોરાઓ કે જેમને મસાલાની આદત નથી, તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બિલકુલ નહિ ખાઈ શકે અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે ને તેમના મોંમાં ફોલ્લા પડે છે. આ મેં પોતે કેટલાક ગોરાઓને

વિષે અનુભવ્યું છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી; પણ આપણે ઘણા કાળથી આદત પાડી છે, તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ. પણ આપણે જાંણ્યું છે કે સ્વાદનેજ સારૂ ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકસાન કરનારૂં છે.

ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૈા કોઇ કબૂલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય ને વધારે પચે. મરચાં, ધાણા, જીરૂં વગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ છે, અને તેથી આપણને વધારે ભૂખ લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયું ને તેનું ચોખ્ખું લોહી બન્યું, તો તે ભૂલભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણાં માણસો જે બહુ મસાલો ખાય છે તેઓની હોજરી છેવટે નાજુક થઇ જાય છે, ને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી; તે તેનાથી ન મૂકાયાં ને જુવાનીમાં છ માસ ખાટલો ભોગવી મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલામાત્ર બાતલ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

જે મસાલાને લાગુ પડે છે એજ ટીકા નીમકને લાગુ પડે છે. આ વાત કોઇને ગમશે નહિ, ઘણાને ભયંકર લાગશે. છતાં તે અનુભવસિદ્ધ છે. વિલાયતમાં એક મંડળ નીકળ્યું છે તેનો મત એવો છે કે નીમક એ ઘણાક મસાલા કરતાં પણ ખરાબ વસ્તુ છે. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનિત નીમક મળે છે; તેનીજ જરૂર છે ને તેટલું બસ છે, પણ દરિયાઈ મીઠું અથવા ખનીજ મીઠું એ તો વગર જરૂરનું છે, અને શરીરમાં જેવું જાય છે તેવુંજ પસીનાવાટે ને બીજી રીતે નીકળી જાય છે; એટલે કે તેનો કંઈ

ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી. એક પુસ્તકમાં ત્યાં સુધી જણાવ્યું છે કે નીમક ખાવાથી લોહીમાં બિગાડ થાય છે, પણ જેણે ઘણાં વર્ષ સુધી નીમક ન લીધું હોય ને જેણે પોતાનું શરીર બીજી રીતે સ્વચ્છ રાખ્યું હોય તેનું લોહી એવું ચોખ્ખું થાય છે કે તેની ઉપર સર્પ વગેરેના દંશની અસર થતી નથી, કેમકે તેવાના લોહીમાં એવા દંશોની અસરને દૂર કરવાનો ગુણ રહેલો હોય છે. આ વાત બરોબર છે કે નહિ એ આપણે જાણી નથી શકતા, પણ એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું, કે ખાંસી, હરસ, દમ, રક્તપ્રવાહ વગેરે દરદોની ઉપર જો નીમક મૂકાય તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હિંદીને ઘણા લાંબા સમયથી દમ ને ખાંસીનું દરદ હતું તે નીમક મૂકવાથી ને તેની સાથે જે બીજા ઈલાજો લેવાના હતા તે લેવાયાથી મટયું. નીમક નહિ ખાવાથી કોઈને પણ માઠી અસર થઈ એવું મેં અનુભવ્યું નથી. મને તો નીમક તજ્યાને બે વર્ષ ઉપરાંત થયા છતાં તેની માઠી અસર હું જોતો નથી, પણ કેટલાક ફાયદા અનુભવું છું. પાણી ઓછું પીવું પડે છે, શરીરમાં સુસ્તી ઓછી રહે છે. મારે પોતાને નીમક મૂકવાનો પ્રસંગ પણ વિચિત્ર હતો, જેના દરદને સારૂં મેં નીમક છોડયું તેનું દરદ ત્યાર પછી હંમેશાં કેદમાં રહ્યું છે. જો તે દરદી તદ્દન નીમક છોડી શકત તો દરદ નિર્મૂળ થાત એવો પણ મારો વિશ્વાસ છે.

નીમક છોડનારે ભાજીપાલો ને કઠોળ છોડવાં પડે છે એ ભારે પડતું લાગે છે એમ મેં ઘણા પ્રયોગોમાં જોયું; પણ લીલોતરી ને કઠોળ છોડયા વિના નજ ચાલે એવું છે. મને એમ ભાસ્યું છે કે લીલોતરી અને કઠોળ નીમક વિના પચાવવાં મુસ્કેલ પડે છે. આનો અર્થ એમ થતો નથી, કે

નીમક પાચન વધારનારી વસ્તુ છે; પણ જેમ મરચું ખાધાથી પાચનશકિત વધતી નથી પણ માત્ર વધી એમ જણાય છે, અને છેવટે તેથી થતું નુકસાન જોવામાં આવે છે, તેમ નીમકનું છે એટલે નીમક છોડનારે 'લીલેાતરી ને કઠેાળ અવશ્ય છેાડવાં જોઇએ. આ પ્રયેાગ સૈા પેાતાની ઉપર કરીને તેની અસર અજમાવી શકે છે. જેમ અફીણ છોડનારને થેાડા દિવસ મુસીબત જણાય છે, અને શરીર શિથિલ જણાય છે, તેમ નીમક મૂકનારને પણ જણાશે; તેથી હારવા જેવું નથી, ખંત રાખવાથી નીમક છોડનારને ફાયદેાજ થશે.

• દૂધ એને પણ તજવા યેાગ્ય વસ્તુમાં ગણવાની આ લખનારે હિંમત કરી છે. તેનેા આધાર એક તેા તેનેા પેાતાનેા અનુભવ છે. પણ તે અનુભવને બાજુએ રાખવાની જરૂર છે. દૂધના મહિમા વિષે આપણને એવેા સખત વહેમ છે કે તેનેા નાશ કરવેા એ ફેાકટ પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. વાંચનાર આમાં બતાવેલા બધા વિચારેા કબૂલ રાખશે એવું લખનાર ધારતેા નથી, અને વિચારેા જેને પસંદ પડશે તે બધા તેનેા અમલ કરશે એવું પણ તે ધારતેા નથી; તેનેા હેતુ પેાતાના વિચાર રજુ કરવાનેા છે. તેમાંથી જેને જે યેાગ્ય લાગશે તેને તે ગ્રહણ કરશે, એટલે દૂધ વિષે પણ લખવું એ અયેાગ્ય નથી. ઘણા દાકતરેાએ જણાવ્યું છે કે દૂધ એ કાળજ્વર પેદા કરનારી વસ્તુ છે, તે વિષે ચેાપાનીયાં નીકળ્યાં છે. દૂધમાં હવાઈ જંતુએા તુરત પડે છે, દૂધમાં આરેાગ્યને હાની કરનારા જંતુ તુરત પેદા થાય છે, દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં દૂધખાનાંએાને લગતા કાયદાએા છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણેા કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી

સૂચનાઓ છે. આ પ્રમાણે જે વસ્તુનું જતન કરવું પડે ને જો ન થાય તો તેમાંથી નુકસાન થાય તે વસ્તુ મૂકવી કે રાખવી, એ વિચારવા જેવું ગણાશે.

વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે તેની ઉપર સારા કે નઠારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખલા તબીબો રજુ કરે છે. તદ્દન તંદુરસ્ત ગાય મળવી મુશ્કેલ છે, ને જો ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેનું દૂધ પણ રોગી હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું ભોગી થાય છે એ સૌ જાણે છે, વળી ધાવતા બાળકને દરદ થાય ત્યારે વૈદો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય; અને જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તેજ હકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે. આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે, ને તેની તંદુરસ્તી સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબના ને જોખમો જે દૂધ લેવામાં છે તે દૂધ તજવું એજ યોગ્ય નહિ ગણાય? તાકાદ આપવાનો જે ગુણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનનું તેલ દૂધની ગરજ ઘણે ભાગે સારે છે. મીઠી બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી, છાલ ઉખેડી તેનો મેંદો કરી તેની સાથે પાણી ભેળવી તેને એકરસ કરવાથી દૂધના બધા સારા ગુણ તેમાં હોય છે; ને દૂધથી નીપજતાં જોખમ તેને વિષે નથી રહ્યાં. છેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસીએ; વાછરડું થોડા માસ દૂધ ધાવી પછી મૂકી દે છે, ને દાંત આવે કે તુરત દાંતનો ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી જાય છે; તેમજ મનુષ્ય જાતિને વિષે હોવું જોઇએ. માત્ર બાળ અવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરજાએલા છીએ.

આપણને પણ દાંત આવે ત્યારે આપણે ચાતો સફરજન વગેરે લીલા મેવા ને બદામ વગેરે સૂકા મેવા ચાવીએ અથવા રોટલી ચાવીએ. દૂધની ગુલામીમાંથી છુટનાર માણસ કેટલો પૈસો ને કાળ બચાવી શકે છે એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ જરૂર નથી. છાશની ખટાશ લીંબુમાંથી મળે છે. તેમાંનું બીજું સત્ત્વ બદામ વગેરેમાંથી મળે છે. ઘીના બદલામાં તેલ તો હજારો હિંદી ખાય છે.

હવે ત્રીજા દરજ્જાનો ખોરાક જરા તપાસીએ. તે વનસ્પતિ અને માંસમિશ્રિત છે. આવો ખોરાક ઘણાં માણસો ખાય છે, ને તેમાંના ઘણા દર્દોથી પીડાય છે; ને ઘણા નીરોગ પણ જણાય છે. આપણે માંસ ખાવાને નથી સરજાયા એ તો આપણા શરીરના બધા અવયવો ને આપણો બાંધો પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે. માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર થતી માઠી અસરનું વર્ણન દાકતર કિંગ્ઝ ફોર્ડે, ને દાકતર હેગે આબેહુબ આપ્યું છે. જે એસીડ કઠોળ ખાવાથી પેદા થાય છે તેજ એસીડ માંસ ખાવાથી થાય છે, એમ તેણે સાબીત કરી આપ્યું છે. માંસ ખાવાથી દાંતને ઇજા પહોંચે છે, સંધિવા થાય છે, તે ખાવાથી માણસમાં ક્રોધ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે, ને જેને ક્રોધ છે તે પણ રોગી છે. આપણી આરોગ્યની વ્યાખ્યા પ્રમાણે ક્રોધી માણસ નીરોગી ન ગણાય.

ચોથા ને છેલ્લા દરજ્જાનો ખોરાક ખાનારા એટલે માત્ર માંસભક્ષીનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી, તેઓની અધમ દશા એવી છે કે તેઓનો વિચાર કરતાં આપણે માંસ નજ ખાઇએ. તેઓ કોઇ પણ પ્રકારે નીરોગી નથી. જરા

ઉંચે ચઢે છે, કે જ્ઞાન મેળવે છે એટલે તુરંત તેઓનું મન વનસ્પતિ આહાર તરફ દોડે છે.

આ બધાનો સાર એ આવ્યો કે કેવળ ફળાહારી થનાર થોડાજ નીકળશે. પણ સૂકાં ને લીલાં ફળ, ઘઉં તથા ઓલીવ ઑઇલનો અખતરો કરવા યોગ્ય છે ને તે ઉપર માણસ તંદુરસ્તી જાળવી શકે છે. ફળની અંદર કેળાં પ્રધાનપદ ભોગવનારૂં છે. સિવાય ખજુર, આલુબુખાર, અંજીર એ બધાં તાકાદ આપનારાં છે. લીલી દ્રાક્ષ લોહી સુધારક છે. નારંગી, સંત્રાં, સફરજન એ બધાં કેળાંની સાથે મેળવી રોટલીની સાથે ખાઇ શકાય છે. રોટલીમાં ઓલીવ ઓઇલ નાખવાથી સ્વાદ બગડતો નથી. આવા ખોરાકમાં અડચણ ઓછી રહે છે, તેથી ખર્ચ ઓછું છે, ને મીઠાં મરચાંની, દૂધની કે સાકરની જરૂર પડતી નથી. છુટી સાકર એ તો તદન નકામી વસ્તુ છે. બહુ ગળ્યું ખાનારાના દાંત વહેલા પડી જાય છે, ને તેટલા ગળપણમાંથી કંઇ તેઓ ફાયદો મેળવતા નથી. ઘઉં, બદામ, મગફળી, અખરોટ, લીલો મેવો એ બધામાંથી અનેક વસ્તુઓ ખાવા યોગ્ય બનાવી શકાય છે.

ખોરાક કેટલો લેવો ને કયારે લેવો, એ હવે ખોરાકના સંબંધમાં વિચારવાનું રહ્યું; તે હવે પછીના પ્રકરણમાં વિચારીશું.



પ્રકરણ ૬ ઠું.

કેટલું ને કેટલી વખત ખાવું?

કયો ખોરાક સરસ છે એ આપણે વિચારી ગયા. કેટલું ને કેટલી વખત ખાવું એ વિચારવાની જરૂર છે, અને તે વિષયને માટે જૂદું પ્રકરણ રાખવું ઘટે છે. કંઇક અંશે કેટલું ખાવું એની સાથે સંબંધ રાખે છે. 'કંઈક અંશે' એમ કહેવાનો હેતુ એ છે કે જે વજન ખાવું જોઇએ તે વજન માણસ એકજ વખતમાં ખાઇ શકતો નથી, તેણે ખાવું ન જોઇએ; એટલે ઘણે ભાગે તો કેટલું ખાવું ને કેટલી વખત, એ પરસ્પર સંબંધ ધરાવતાં નથી.

કેટલું ખાવું એ વિષે ડૉકટરોના ઘણા મત છે. એક ડૉકટર કહે છે કે ખૂબ ખાવું ને જૂદી જૂદી જાતનાં ખોરાકનાં ગુણ પ્રમાણે ખાવાનાં વજન આપ્યાં છે. બીજો ડૉકટર કહે છે કે મજુરી કરનારે અને માનસિક કામ કરનારે જૂદા પ્રકારનો ને જૂદા વજનમાં ખોરાક લેવો જોઇએ. વળી ત્રીજો કહે છે કે મજુર ને જામ બન્નેને સરખો ખોરાક ખાવાનો છે—ગાદીપતિને ઓછો ચાલે ને મજુરને વધારેજ જોઇએ એવો નિયમ નથી. નબળા ને સબળાને જૂદાં વજન જોઇએ એ તો સૌ કોઇ જાણે છે. મરદ અને સ્ત્રીના ખોરાકમાં તફાવત હોય છે. મોટા ને બાળકના, ઘરડા ને જુવાનના ખોરાકના વજનમાં તફાવત હોય છે. છેવટે એક લેખક તો એવું

કહે છે કે જો આપણે ખોરાકને એટલો ચાવીએ કે તેનો તદ્દન રસ મોંઢામાં થઈ જઇ થુંકની પેઠે પોતાની મેળે ગળે ઉતરી જાય, તો આપણે માત્ર પાંચથી દશ રૂપીઆ ભાર ખોરાકથી ચલાવી શકીએ. આ માણસે પોતે હજારો અખતરા કર્યા છે. તેનાં પુસ્તકોની હજારો નકલ ખપી છે, અને તે બહુ વંચાય છે. આવી સ્થિતિમાં કેટલું ખાવું એ વજન આપીને જણાવવું તે ફોકટ છે.

પણ ઘણે ભાગે બધા દાકતરો લખી ગયા છે, કે સેંકડે નવ્વાણું ટકા માણસ જોઇએ તેના કરતાં વધારે ખોરાક ખાય છે. ડૅાકટરો એમ ન લખી ગયા હોત તોપણ આપણે તે વાત સમજી શકીએ એવી સાધારણ છે. આમ હોઇને ઓછું ખાઇને કોઇ પોતાની તબીયત બગાડે એવી ધાસ્તી રાખી, ઓછામાં ઓછું કેટલું ખાવું જોઇએ, એ કહેવાની જરૂર રહેતી નથી. ખરૂં જોતાં તો એમ કહેવાની જરૂર છે કે જ્યારે આપણા ખોરાક વિષે આપણે વિચાર કરતા થઇએ ત્યારે આપણે બધાએ ખોરાક ઘટાડવો જોઇએ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી ઘણા ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્ત્વ આપણે ખેંચી શકીશું ને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે. એવું બતાવવામાં આવ્યું છે કે જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલોજ ખાય છે તેનો દસ્ત થોડો, બાંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સૂકો ને દુર્ગંધથી તદ્દન રહિત હોય છે. આવો આખો દસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અને અયોગ્ય ખોરાક ખાધો છે, અને જે ખાધો છે તે બરોબર ચાવીને મોંમાંના થુંકની સાથે મળવા દીધો નથી. આ રીતે માણસો પોતાની દસ્ત વગેરેની હાજતો ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે

ઓછું ખાધું છે. જેની જીભ સવારના બગડેલી છે, જે બેચેનીથી સૂવે છે, જેને રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાતના પેસાબ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધા-પીધા છે. આમ બારીક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણા માણસના શ્વાસમાં બદબો હોય છે; તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ ફૂટી નીકળે છે, નાકમાં માલણ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણુકારતા નથી. કેટલાકને હેડકીજ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. **આ બધાનો અર્થ તો એટલોજ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે, ને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ.** જો આપણને અવકાશ મળે અને આપણે આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ તો આપણને આપણી ટેવો ઉપર તિરસ્કારજ છુટે. આપણે હરગીજ વધારે ન ખાઇએ અને જમણની તથા જમણવારોની વાત છોડી દઇએ. નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનું નીમ પાળીએ. આપણી પરોણાગત પણ જૂદાજ પ્રકારની થાય ને આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. જાફતનું તો નામજ ભૂલી જઇએ. આપણે દાતણ કરવાને કોઇને નોતરતા નથી. પાણી પીવાને નોતરતા નથી. જમવું એ પણ એક શરીરનો વહેવાર છે, તે ચલાવવામાં શા સારૂ આખો મુલક ડોળીએ છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની ને આપણી કમબખ્તી. જવાબ એ છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મ્હોં બગાડયાં છે, તેથી કંઇ ને કંઇ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમાડી તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે

પકવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઈ રહ્યા પછી એક કલાકે જો કોઈ શુધ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંઘવાનું કહીએ ને તેનો વિચાર જાણીએ તો આપણને શરમાવું પડે. એવા પણ શોખી જવાનો પડયા છે કે જે સારૂં ખાવાને ખાતરં ખાઇને તરત ફ્રુટસોલ્ટ પીએ અથવા ખાધેલાનું વમન કરી પાછા બીજાં પકવાનો ખાવા બેસે.

આવા-વત્તા કે ઓછા—આપણે બધા છીએ; તેથી આપણા મહાપુરૂષોએ આપણને સારૂ અપવાસો, રોજા વગેરેનાં વ્રતો ઠરાવ્યાં છે. રોમન કેથોલિક ખ્રિસ્તિમાં પણ ઘણા અપવાસો છે. માત્ર શરીર સુખાકારીને સારૂ માણસ દર પખવાડીએ અપવાસ કે એક ટાણું કરે તેમાં જરાએ ખોટું નથી. તેને ઘણોજ ફાયદો થાય. ચોમાસામાં ઘણા હિંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે, તેમાં સુખાકારી સમાએલી હોય છે. જ્યારે હવામાં ઘણી ભિનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઓછું કામ કરે છે, તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઓછો ખાવો જોઇએ.

હવે કેટલી વખત ખાવું એ વિચારીએ. હિંદુસ્તાનમાં તો અસંખ્ય માણસો બે ટંકજ ખાય છે. ત્રણ ટંક ખાનારો મજુર વર્ગ નીકળશે. ચાર ટંક ખાનાર તો અંગ્રેજી વાયરો વાયા પછીજ પેદા થયા જણાય છે. હાલમાં અમેરિકા તેમજ ઇંગ્લાંડમાં સભાઓ સ્થપાઈ છે તેનું કામ બધાં માણસોને બે વખતથી વધારે ન ખાવાનો બોધ આપવાનું છે. આ સભાની એવી સલાહ છે કે આપણે સવારનો નાસ્તો નજ ખાવો જોઇએ. રાતના ઉંઘ લીધી હોય તે ખોરાકની ગરજ સારે છે. એટલે સવારના પહોરમાં આપણે ખાવાને સારૂ નહિ પણ કામ કરવાને સારૂ તૈયાર થયા હોઇએ છીએ.

તેઓ એમ માને છે કે એક પહોર કામ કર્યા પછીજ આપણે ખાવાને તૈયાર થઇએ છીએ; એટલે આવા માણસો દિવસના બેજ વખત ખાય છે. વચમાં ચ્હા વગેરે પણ પીતા નથી. આ વિષય ઉપર ડ્યુઇ કરીને જાણીતો ડૉકટર છે તેણે પુસ્તક લખ્યું છે; તેમાં તે અપવાસના, નાસ્તો છોડવાના, ઓછું ખાવાં વગેરેના ફાયદા ઘણી સરસ રીતે બતાવી દે છે. મારો પોતાનો અનુભવ તો આઠ વરસથી એ છે કે બે કરતાં વધારે વખત ખાવાની જરૂર યુવાવસ્થા ગયા પછી તો નથીજ. માણસનો બાંધો જ્યારે બંધાઇ રહે છે ને તેને વધવાનું બંધ થાય છે ત્યારે તેને વધારે વખત કે વધારે ખાવાની જરૂર નથી.



પ્રકરણ ૭ મું,

કસરત

માણુસ જાતને જેટલી જરૂર હવાની, પાણીની અને અનાજની છે તેટલીજ કસરતની છે. એટલું ખરૂં કે કસરત વિના માણુસ ઘણા વર્ષ સુધી નભી શકે તેમ ખોરાક, હવા, પાણી ને અનાજ વિના ન નભી શકે; પણ કસરત વિના માણુસ આરોગ્ય ન રહી શકે એ સર્વમાન્ય વાત છે. જેમ ખોરાકનો અર્થ આપણે કર્યો તેમ કસરતનો કરવાનો છે. કસરત એટલે મોઇ દાંડીયા, ફૂટબોલ, ક્રિકેટ કે ફરવા જવું એજ નથી; કસરત એટલે શારીરિક ને માનસિક કામ. જેમ ખોરાક હાડકાં માંસને સારૂ તેમજ મનને સારૂ જોઇએ; તેમ કસરત શરીરને તેમજ મનને જોઇએ. શરીરને કસરત ન હોય તો શરીર માંદું રહેશે અને મનને નહિ હોય તો મન શિથિલ રહેશે. મૂઢપણું એ પણ એક પ્રકારનો રોગજ ગણવો જોઇએ. મોટા પહેલવાન જે કુસ્તી કરવામાં ભારે હોય પણ જેનું મન ગમારના સરખું હોય તેને આપણે અરોગી એ શબ્દ લગાડીએ એ અજ્ઞાનની દશા છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે તન્દુરસ્ત શરીરમાં તન્દુરસ્ત મન હોય તેજ માણુસ આરોગ્યવાળો ગણાય.

આવી કસરતો કઇ? કુદરતે તો આપણે સારૂ એવી સરસ ગોઠવણો કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યાજ કરીએ. જરા શાંતિથી આપણે તપાસીશું તો આપણને માલૂમ પડશે

કે દુનિયાંનો ઘણોજ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નભે છે. ખેડુતનાં ઘરનાં બધાંને કસરત મળી રહે છે. તે દરરોજ આઠ દસ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વગેરેમાં કામ કરે ત્યારેજ તેને ખાવા પહેરવાનું મળી શકે છે. તેને મનની જૂદી કસરત જોઇતી નથી. ખેડુત મૂઢ દશામાં કામ કરી શકતો નથી. તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઇએ, ઋતુઓના ફેરફારની માહીતિ રાખવી જોઇએ, યુકિતસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઇએ, તારા, સૂર્ય, ચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઇએ. ગમે તેવા અક્કલવાન શહેરવાસી જ્યારે ખેડુતના ઘરમાં જાય છે ત્યારે દીન બની રહે છે, ખેડુત કહી શકશે કે બીયાં કેમ વવાય. આસપાસની દરેક કેડીનું તેને જ્ઞાન છે, આસપાસના માણસોનું તેને ભાન છે, તારા વગેરેના દેખાવપરથી તે રાતના પણ દિશા પારખી શકે છે. પક્ષીઓના સાદ ઉપરથી, તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલુંક કળી શકે છે. જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વખતે એકઠાં થાય કે કલોલ કરે તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી બીજી નિશાની છે. આમ પોતાને જોઈતી ખગોળવિદ્યા, ભૂગોળવિદ્યા, ભૂસ્તરવિદ્યા વગેરે શાસ્ત્રો ખેડુત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાંને પોષવાં પડે છે, તેથી માનવધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન છે; અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહે તો તે ઇશ્વરનું મહત્ત્વ સહેજે સમજે છે. શરીરે તો મજબૂત છેજ. પોતાનું વૈદું પોતેજ કરી લે છે, અને માનસિક કેળવણી તેને છે એ આપણે જોઇ શકયા.

પણ બધા કંઇ ખેડુત થવાના નથી, વળી આ પ્રકરણો ખેડુતના ઉપકાર સારૂ લખાતાં નથી; જેઓ વેપારી અને એવા પ્રકારના ધંધાર્થી છે તેઓએ શું કરવું, એ સવાલ છે. આ સવાલનો જવાબ આપણને સમજપૂર્વક મળે તેવા હેતુથી

ખેડુતની જીંદગીનું કંઈક વર્ણન આપ્યું છે. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જેઓ ખેડુત નથી તે આપણી રહેણી કંઈક ઘટાવી શકીએ અને એટલું સમજીએ કે જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડુતને લગતી જિંદગી ભોગવતા નથી તેટલે દરજ્જે આપણે નીરોગી ઓછા રહેવાના. ખેડુતની જીંદગી ઉપરથી આપણે જોયે છીએ કે માણસે આઠ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું જોઈએ; ને તે એવું કે જેથી તે કરતાં કરતાંજ મનની શકિતને કસરત મળે. હવે વેપારી વગેરેને કેટલીક મનકસરત મળી રહે છે. પણ તે એકમાર્ગી છે. તે કંઇ ખેડુતની જેમ ખગોળવેત્તા, ભૂગોળવેત્તા, ઇતિહાસ જાણનારો નથી. તેને ભાવતાલની ખબર પડે, સામાને કેમ યુક્તિસર માલ વેચવો એ ખબર પડે, પણ તેથી મનશક્તિ પુરી કસાતી નથી. તે ધંધામાં શરીરની હિલચાલ કંઈક થાય છે, તે ઘણી ઓછી ગણાય.

આવા માણસોને સારૂ પશ્ચિમના લોકોએ શોધ્યું છે કે તેઓએ ક્રિકેટ વગેરે રમતો રમવી. વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમયે વળી વિશેષ રમતો રમવી; અને માનસિક કેળવણી સારૂ બહુ મગજમારી ન કરવી પડે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે, તેને જરા વિચારી લઇએ. આમ રમતમાં વખત ગાળતાં કસરત મળે છે એમાં શક નથી; પણ એ કસરતથી માણસનું મન સુધરતું નથી, એ આપણે અનેક દાખલામાં જોઇ શકીએ છીએ. ક્રિકેટ રમનારા અથવા ભારે ફૂટબોલ રમનારાની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી પ્રમાણમાં કેટલા માણસો સારી મનશકિતવાળા મળી આવશે? હિંદુસ્તાનમાં જે રાજા ખુબ રમતીયાળ છે તેની મનશકિત વિષે આપણે શું જોયું છે? વળી જેઓ ભારે મનશકિતવાળા છે તેઓમાંથી કેટલા રમતીઆળ છે? આપણે અનુભવે જોયે છીએ કે મનશકિત-

વાળા ઘણાજ ઓછા રમતીઆળ જોવામાં આવશે. વિલાયતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યાછે, તેઓને તેઓનાજ મહા કવિ કિપલીંગે અક્કલના શત્રુ છે, એવા વર્ણવ્યા છે; અને કહ્યું છે કે તેઓ ઈંગ્લાંડના વેરી બનશે.. હિંદુસ્તાનમાં આપણા મન-શક્તિવાળા ગૃહસ્થોએ જૂદો રસ્તોપકડયો જોવામાં આવેછે-તેઓ મનને કસરત આપે છે, અને પ્રમાણમાં શરીરને ઘણી ઓછી અથવા મુદ્દલ આપતા નથી. આવાને આપણે ખોઇ બેસીએ છીએ. તેઓનાં શરીર એકલી મગજમારીથી ક્ષીણ થઇ જાય છે, કંઇ ને કંઇ રોગ તેઓના શરીરમાં ઘર કરે છે, અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો હોય તેવે સમયે તેઓ દેહત્યાગ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે એકલી મનકસરત કે એકલી શરીરકસરત બસ નથી; તેમજ જે કસરત ઉપયોગી નથી એટલે રમતમાં મળે છે તે કસરત બરાબર ગણાય નહિ; પરન્તુ જે કસરતમાં મન અને શરીર બન્ને એકી વખતે ને આખો વખત કેળવાય એજ ખરી કસરત છે, ને એવો માણસ તન્દુરસ્ત રહી શકે. આવો માણસ તો ખેડુત જ છે.

ત્યારે હવે જે ખેડુત નથી તેણે શું કરવું ? ક્રિકેટ વગેરે રમતોથી મળતી કસરત એ બરોબર નથી, એટલે આપણે એવી કસરત શોધવી જોઇએ કે જેથી ખેડુતના જેવો કંઇક અર્થ સરે. વેપારી અને બીજા બધા પોતાના ઘરની આસપાસ વાડી બનાવી શકે છે, ને તેમાં ખોદવાનું કામ બે કે ચાર કલાક હંમેશાં કરી શકે છે. ફેરીવાળા વગેરેને તો પોતાના ધંધામાંજ કસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ઘરમાં રહેતા હોઇએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન ઉઠવો જોઇએ, કેમકે એ હલકા મનની

નિશાની છે. ગમે તેની જમીનમાં આપણે ખોદવા વાવવાનું કામ કરીશું તેથી આપણને ફાયદોજ છે. આપણાં ઘર સુધરશે ને આપણે બીજાની જમીન ઠીક રાખ્યાનો સંતોષ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કોઇ પણ રીતે પસંદ આવે તેમ નથી તેવાઓને સારૂ બે શબ્દની જરૂર છે; જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોની રાજા કહેવાય છે ને એ વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફકીરો અને સાધુઓ બહુ તન્દુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી, ઘોડા વગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પગે કરે છે. થોરો કરીને મહાન અમેરીકન થઇ ગયો તેણે ચાલવાની કસરત વિષે બહુ વિચારવા લાયક પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ઘર બહાર નીકળતો નથી, હાલતો–ચાલતો નથી ને લખવા વગેરેનાં કામો કરે છે, તે માણસનાં લખાણો વગેરે પણ જેવો તે માંદો તેવાં માંદાં હોય છે. પોતાના અનુભવ વિષે તે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં ત્યારે તે હંમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હંમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઇજ ન હતું. આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમજ કસરતને વિષે હોવું જોઇએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી તેથી આપણે જોઈ શકતા નથી કે શારીરિક કસરત વિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નીરસ ને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફેરાવો ઝપાટાબંધ દરેક ભાગમાં થાય છે. તેથી દરેક અંગની હીલચાલ થાય છે, અને બધાં અંગ

કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વગેરેની હીલચાલ થાય છે એ યાદ રાખવું જોઇએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે. વળી બહારના ભવ્ય દેખાવો આપણે જોયે છીએ. ચાલવું તે હંમેશાં એકજ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં હોવું જોઇએ નહિ, પણ ખેતરોમાં ને ઝાડીઓમાં ફરવું જોઇએ, તેથી કુદરતની શોભાની કિંમત કંઇક કરી શકાય છે. એક બે માઇલ ચાલવું તે ચાલવું ગણવાનું નથી, પણ દસ બાર માઇલ ચાલવું એજ ચાલ્યા ગણાય. આવું હંમેશાં જેનાથી ન બને તે દર રવિવારે ખૂબ ચાલી શકે છે. એક દરદી એક અનુભવી વૈદને ત્યાં ગોળી લેવા ગયો, તેને દરદ અજીર્ણનું હતું, વૈદે તેને હંમેશાં થોડું ચાલવાની સલાહ આપી. દરદી બોલ્યો કે તેનામાં જરાએ તાકાદ નથી. વૈદ સમજ્યો કે દરદી બીકણ હતો, તે તેને પોતાની ગાડીમાં લઈ ગયો. રસ્તામાં ચાબુક જાણી જોઇને પાડી નાખ્યો. વિવેકને ખાતર દરદીને ચાબુક લેવા ઉતરવું પડયું. વૈદે પોતાની ગાડી હાંકી મૂકી. બિચારા દરદીને હાંફતા હાંફતા પાછળ જવું પડયું. તેને ખૂબ ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દરદીને ગાડીમાં લીધો; ને તેને કહ્યું કે તેને ચલાવવો એજ દવા હતી, તેથી વૈદને ઘાતકી દેખાવાને જોખમે પણ દરદીને ચલાવવો પડયો. દરદીને પણ કકડાવીને ભૂખ લાગી હતી તેથી ચાબુકની વાત ભૂલી ગયો. તેણે વૈદનો ઉપકાર માન્યો ને ઘેર જઇને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જેઓને ચાલવાની ટેવ નથી ને જેઓને બદહજમી ને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો થાય છે તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

——**——

પ્રકરણ ૮ મું.

પોષાક

ખોરાક ઉપર આરોગ્યનો આધાર રહે છે તેમ પોષાક ઉપર પણ કંઈ દરજ્જે રહે છે. ગોરી ઓરતો પોતે માનેલી શોભાને ખાતર એવો પોષાક પહેરે છે કે તેથી તેમની કેડ અને પગ સાંકડા રહે. આથી અનેક પ્રકારનાં દરદનાં ભોગી તેઓ થાય છે. **ચીન**માં ઓરતોના પગ એટલા નાજુક રાખે છે કે આપણાં બચ્ચાંના પગ તેથી મોટા હોય છે. આથી **ચીન**ની ઓરતોના આરોગ્યને ઘણો ધક્કો પહોંચે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી વાંચનાર તુરત સમજી શકશે કે પોષાકની પસંદગી ઉપર આરોગ્યનો આધાર કંઇક ભાગે પણ રહે છે ખરો. ઘણે ભાગે પોષાક પસંદ કરવાનું આપણે હાથ રહેતું નથી. આપણા વડવાઓનો પોષાક આપણે પહેરીએ છીએ ને એમ જણાય છે કે હાલની દશા પ્રમાણે તેમ કરવાની જરૂર છે. પોષાકનો મુખ્ય મુદ્દો ભૂલાઈ હવે પોષાક આપણો ધર્મ, આપણો દેશ, આપણી જાત વગેરે સૂચવવાની ગરજ સારે છે. વળી મજુર ને મહેતા–મુસદ્દીનો જૂદો હોય છે. આવી સ્થિતિ વર્તે છે ત્યાં પોષાકનો વિચાર આરોગ્યના સંબંધમાં કરવો એ મુશ્કેલી ભરેલું કામ છે; છતાં કેટલેક અંશે તે વિચાર કરવાથી લાભ થાય.

પોષાક શબ્દમાં પગરખાં અને ઘરેણાં વગેરેનો પણ સમાવેશ આ જગ્યાએ સમજવો.

પોષાકનો મૂળ હેતુ શું છે તે જરા જોયે. પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં માણુસ ખીલકુલ કપડાં પહેરતો નથી, સ્ત્રી–પુરૂષ માત્ર પોતાની એબ ઢાંકે છે, બાકી બધા શરીરના ભાગ ખુલ્લા રાખે છે. આથી તેની ચામડી કઠણુ ને મજબુત બને છે. તેવાં માણુસો હવા પાણીની બરદાસ ઘણી સારી કરી શકે છે, ને એકાએક શરદી વગેરે તેને થતાં નથી. હવાના પ્રકરણુમાં આપણે જોઇ ગયા કે આપણે હવા માત્ર નસકોરાં વડે લઇએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ ચામડીમાં રહેલાં અગણિત છિદ્રો વડે પણ હવા લઇએ છીએ. ચામડીનું આ મહાન કામ આપણે પોષાક પહેરી રોકીએ છીએ. ઠંડા મુલકના માણુસો જેમ જેમ આળસુ થતા ગયા તેમ તેમ તેઓએ શરીર ઢાંકવાની જરૂર જોઈ, ઠંડી તેઓ સહન ન કરી શકયા. પછી તો એ રિવાજ થયો, લોકોએ છેવટે પોષાકને માણુસના આભૂષણુ રૂપ માન્યો. પછી તેથી જાત વગેરે ઓળખાવા લાગી.

ખરૂં જોતાં તો માણુસને ચામડી આપી ઘટતો પોષાક કુદરતે આપ્યો છે. નગ્નદશાનું શરીર કરૂપ છે એ આપણી માન્યતા તે તો વહેમજ છે. સારામાં સારાં ચિત્રો તો નગ્નદશાનાંજ જોવામાં આવે છે. પોષાક પહેરી શરીરના સાધારણુ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ બતાવતા હોઇએ નહિ? જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઇએ છીએ. કોઈ કંઈ રીતે ને કોઇ કંઇ રીતે રૂપ કહાડવા ઇચ્છે છે, ને પછી પોતાનું મ્હોં અરીસામાં જોઇ મલકાય છે કે વાહ! હું કેવો રૂપાળો? આપણાં બધાંની દ્રષ્ટિ જો ઘણા મહાવરાથી બગડી ન હોય તો આપણે તુરત જોઇ શકીશું કે માણુસનું સારામાં સારૂં રૂપ તો તેની

નગ્નદશામાં રહેલું છે, અને તેનું આરોગ્ય પણ તેમાં છે. એક પહેરણ પહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય તેથી મરદ અને સ્ત્રી બન્ને **જવાહીર પહેરે છે.** કંઇ મરદો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી લટકાવે છે, ને હાથે વીંટી રાખે છે. **આ બધાં ગંદકીનાં ઘર છે, ને શોભા તો તેમાં શી રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી.** ઓરતોએ હદ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કલ્લાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળીઓ, નાકે વળી ફુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના હોય તેટલા ઓછા. આ પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચઢાવીએ છીએ. કાનમાં ને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી. આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના ખર્ચમાં તણાયા જઇએ છીએ! ચોરોના ભયથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતા નથી. ખરૂં કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થએલી મૂર્ખતાને આપણે દુઃખો વેઠી જે કિંમત ભરીએ છીએ તે અઢળક છે. કાનમાં ગુમડાં થવા છતાં બૈરીઓએ પોતાના કાનની વાળી કહાડવા દીધી નથી. હાથે ગુમડું થાય, હાથ પાકે પણ બંગડી ન કઢાય. આંગળી પાકે પણ હીરાની વીંટી મરદ કે ઓરત કાઢે તો તેના રૂપમાં ખામી આવે! આવા દાખલા તો ઘણાઓએ નજરે જોયા હોવા જોઇએ.

પોષાક વિષે બહુ સુધારા કરવા મુશ્કેલ છે, છતાં ઘરેણાંને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જરૂર જણાતાં સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ તેમ છીએ. રીત રિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક કપડાં રાખી બીજાને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જેનું મન, પોષાક એ માણસનું આભૂષણ છે, એ વહેમમાંથી છુટું થયું છે, એ માણસ ઘણો સુધારો કરી પોતાનું આરોગ્ય સાચવી શકે છે.

હાલ વળી એવો વાયરો ચાલ્યો છે કે યૂરોપનો પોષાક આપણે પહેરવો એ સરસ છે, ને એથી આપણો રૂવાબ પડે, તથા આપણને લોકો માન આપે. આ બધું વિચારવાનો આ અવસર નથી. અહીં તો એટલુંજ કહેવું જરૂરનું છે કે યૂરોપનો પોષાક યૂરોપના ઠંડા ભાગોમાં ભલે યોગ્ય હોય; પણ હિંદુસ્તાનનો પોષાક—બન્ને હિંદુ અને મુસલમાનનો—હિંદુસ્તાનને સારૂ બંધ બેસતો છે. આપણાં લુગડાં છુટાં હોવાથી હવા આવ-જાવ કરી શકે છે. સફેદ હોવાથી સૂર્યનાં કિરણો વિખરાઇ જાય છે. કાળા રંગના કપડામાં સૂર્ય હમેશાં વધારે ગરમ લાગશે, કેમકે તેને લાગવાથી કિરણો વિખરાઇ જતાં નથી.

આપણે માથું તો હંમેશાં ઢાંકીએ છીએ, બહાર નીકળતી વેળાએ તો જરૂર ઢાંકવાના, પાઘડી એ આપણી ઓળખ થઇ પડી છે; છતાં જ્યાં પ્રસંગ આવે ત્યાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી ફાયદોજ છે. વાળ વધારવા ને પટીયાં પાડવાં એ તો જંગલીપણુંજ જણાય છે. વધારેલા વાળમાં ધૂળ, મેલ ને લીખો વાસ કરે છે. માથામાં ગુમડાં થાય તો તેની માવજત કરવી એ પણ મુશ્કેલ પડે છે. પાઘડી પહેરનારને માથાના વાળ સાહેબ લોકની જેમ વધારવા એ તો અણસમજ ગણાય.

પગને વાટે આપણે બહુ દરદના પંજામાં આવી પડીએ છીએ. બૂટ વગેરે પહેરનારના પગ સુંવાળા થઇ જાય છે. તેમાં પસીનો છુટે છે ને તે બદબો મારે છે. જે માણસને વાસની પરીક્ષા છે તેનાથી બૂટ પહેરનાર માણસ બૂટ ને મોજાં કહાડે ત્યારે તેની પડખે ઉભી શકાતું નથી, એટલી વાસ તેનાં પગમાંથી છુટે છે. આપણે તો જોડાને કાંટારખાં કે પગરખાં કહીએ છીએ, એટલે કાંટામાં ચાલવું હોય, બહુ તડકામાં કે ટાઢમાં રખડવું હોય ત્યારેજ આપણને જોડા પહેરવાની

જરૂર છે, અને તે પણ આખા પગને ઢાંકે•તેમ નહિ પણ માત્ર તળીયાંને ઢાંકે; એટલે જરૂર જણાય ત્યારે માત્ર સેંડલ પહેરવા જોઇએ. જેને માથું દુઃખવાનું દરદ હોય, જેને શરીરની નબળાઇ હોય, જેને •પગનો દુઃખાવો હોય ને જેને જોડા પહેરવાની આદત હોય, તેણે જોડા પહેર્યા વિના ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો; એટલે તેને તુરત માલુમ પડશે કે પગ ખુલ્લા રાખી, તેને જમીનનો સ્પર્શ થવા દઇ, તેને પસીના રહિત રાખી આપણે કેટલો ફાયદો તુરત ઉઠાવી શકીએ છીએ. સેંડલ એ બહુ સરસ જોડાની જાત છે, ને પ્રમાણમાં સસ્તી જાત છે. આફ્રિકામાં પાઇનટાઉન આગળ ટ્રાપીસ્ટ લોકો જેને જોઇએ તેને સારૂ બનાવે છે, ને ફિનિકસમાં પણ સેંડલ બની શકે છે. સાધારણ વર્ગ એકલા સેંડલથી ચલાવી લે તેટલી તેની હિંમત નહિ ચાલે. તેવા માણસે પણ જ્યારે જ્યારે પગને છુટા રાખી શકાય ત્યારે તો રાખવાજ, ને જ્યારે બૂટ વિના ચલાવાય ને કંઇક પણ તળીયાંને સારૂ જોઇએ ત્યારે સેંડલનો ઉપયોગ કરવો.

પ્રકરણ ૯ મું.

ગુહ્ય પ્રકરણ.

જેણે આરોગ્યનાં પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચ્યાં છે તેને મારી વિનતિ છે કે આ પ્રકરણ વિશેષ ધ્યાનથી વાંચવું, ને તે ઉપર ખૂબ વિચાર કરવો. બીજાં પ્રકરણો હજુ આવશે અને તે ઉપયોગી થઇ પડશે, એમ હું માનું છું; પણ આ વિષય ઉપર બીજું એકે પ્રકરણ આના જેવું અગત્યનું નહિ હોય. મેં અગાઉ સૂચવ્યું છે કે આ પ્રકરણોમાં એવી એક પણ બાબત મેં લખી નથી કે જેને વિષે મને જાતિ અનુભવ થયો નથી, અથવા જે હું પોતે દૃઢતા પૂર્વક ન માનતો હોઉં.

આરોગ્યની ઘણી ચાવીઓ છે, અને તે બધી ચાવીઓની જરૂર છે, પણ તેની મુખ્ય ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે. સારી હવા, સારો ખોરાક, સારૂં પાણી વગેરેથી આપણે આરોગ્ય મેળવી શકીએ, પણ જેટલો પૈસો કમાઇએ તેટલો ઉડાવીએ તો કંઇ બચતું નથી, તેમજ જેટલું આરોગ્ય મેળવીએ તેટલું ઉડાવીએ તો પાસે પુંજી શી રહેવાની છે? માટે સ્રી અને પુરૂષ બન્નેને આરોગ્યરૂપી ધન સાચવવાને સારૂ બ્રહ્મચર્યની સંપૂર્ણ જરૂર છે; એમાં કોઇએ શક લાવવાનો નથી. જેણે પોતાનું વીર્ય સાચવ્યું છે તેજ વીર્યવાન–બળવાન કહેવાય ને ગણાય.

બ્રહ્મચર્ય તે શું? એ સવાલ થશે. પુરૂષે સ્રીનો ભોગ ન કરવો ને સ્રીએ પુરૂષનો ભોગ ન કરવો, એ બ્રહ્મચર્ય છે.

'ભોગ ન કરવો' એટલે એક બીજાનો વિષયની ઇચ્છાએ સ્પર્શ ન કરવો એટલુંજ નહિ, પણ એ બાબત વિચાર પણ નહિ લાવવો—એ બાબતનું સ્વપ્નું પણ ન હોવું જોઇએ. પુરૂષે સ્ત્રીને જોઇને ઘેલા ન થવું અને સ્ત્રીએ પુરૂષને જોઇને ઘેલા ન થવું. જે ગુહ્યશક્તિ આપણને કુદરતે આપી છે તેને દબાવી, આપણા શરીરમાંજ સંગ્રહ કરી, તેનો ઉપયોગ આપણું આરોગ્ય વધારવામાં કરવો; અને તે આરોગ્ય એકલા શરીરનું નહિ પણ મનનું, બુદ્ધિનું, યાદશક્તિનું.

હવે જરા આસપાસ કૌતુક બને છે તે જોયે. નાનેથી મોટાં બધાં માણસો તેમજ સ્ત્રીઓ, ઘણે ભાગે આ મોહમાં ડુબેલાં પડયાં છીએ. આપણે એવે સમયે ગાંડાતુર બની જઇએ છીએ. આપણી બુદ્ધિ ઠેકાણે રહેતી નથી, આપણી આંખને પડદા આવી જાય છે, આપણે કામાન્ધ બનીએ છીએ. કામમાં આવી ગયેલા પુરૂષોને, સ્ત્રીઓને ને છોકરા—છોકરીઓને મેં તદન બાવરા જેવા જોયા છે. મારો પોતાનો અનુભવ તેથી જૂદો નથી. જયારે જયારે તે દશામાં હું આવેલો છું ત્યારે ત્યારે મારૂં ભાન હું ભુલી ગયો છું. એ વસ્તુજ એવી છે. આમ એક રતિભાર રતિ (સુખ) ને સારૂ આપણે એક મણથી વિશેષ બળ એક પળમાં ગુમાવી બેસીએ છીએ. જયારે આપણો મદ ઉતરે છે ત્યારે આપણે રંક હાલતમાં રહીએ છીએ. બીજે દહાડે સવારમાં આપણું શરીર ભારે રહે છે, આપણને ખરૂં ચેન રહેતું નથી, આપણી કાયા મંદ થઇ ગઇ હોય છે, આપણું મન ઠેકાણા વગરનું હોય છે; તે બધું ઠેકાણે લાવવા—રાખવા, આપણે દૂધના કાઢા પીએ છીએ, ગજવેલ ફાકીએ છીએ, યાકુતિઓ લઇએ છીએ, વૈદ્યોની પાસે જઇને પુષ્ટિકારક દવા માગીએ છીએ; કયા ખોરાકથી

આપણો કામ વધે એ આપણે શોધ્યા કરીએ છીએ. આમ દિવસો જાય છે, ને જેમ જેમ વર્ષ જાય છે તેમ તેમ અંગે, અક્કલે હીણા થઇએ છીએ અને ઘડપણમાં આપણી બુદ્ધિ ગએલી જોવામાં આવે છે.

ખરૂં જોતાં એમ ન થવું જોઇએ–ઘડપણમાં બુદ્ધિ મંદ થવાને બદલે તેજ થવી જોઇએ, આ દેહે મેળવેલો અનુભવ આપણને તથા બીજાને ઉપયોગી થઇ શકે એવી આપણી સ્થિતિ રહેવી જોઇએ; અને જેઓ બ્રહ્મચર્ય પાળે તેની તેવી સ્થિતિ રહે છે. તેને મરણનો ભય નથી અને મરણ સમયે પણ તે ઇશ્વરને ભૂલતો નથી, તે ખોટાં વલખાં મારતો નથી, ને ચાળા કરતો નથી. તે હસમુખે ચહેરે આ દેહને છોડી માલેકને પોતાનો હિસાબ આપવા જાય છે એજ પુરૂષ–આમ મરે તેજ સ્ત્રી. તેઓએજ ખરૂં આરોગ્ય જાળવ્યું એમ ગણાય.

આપણે સાધારણ રીતે વિચાર કરતા નથી કે આ જગતમાં મોજ–મજા, અદેખાઇ, મોટાઇ, આડંબર, ગુસ્સો, અધીરાઇ, ઝેર વગેરેનું મૂળ આપણે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરીએ છીએ તે છે. આપણું મન આપણે હાથ ન રહે, ને આપણે દરરોજ એક કે વધારે વખત એક બાળક કરતાં પણ બેદ બની જઇએ, તો પછી જાણ્યે કે અજાણ્યે કયા ગુન્હા નહિ કરીએ–કયું ઘોર કર્મ કરતાં અટકીશું ?

પણ આવું બ્રહ્મચર્ય પાળનારાને કોણ જુએ છે ? એવું બ્રહ્મચર્ય જો બધા પાળે તો દુનિયાનું સત્યાનાશ વળે. આમાં ધર્મચર્ચા આવી જવાનો સંભવ છે, એટલે તેટલો ભાગ છોડી માત્ર દુન્યવી વિચારજ કરીશું. મારા વિચાર પ્રમાણે આ બન્ને સવાલનું મૂળ આપણી બીક અને કાયરતા છે. આપણે બ્રહ્મ-

ચર્ય પાળવા માગતા નથી એટલે તેમાંથી નીકળી જવાનું બહાનું શોધીએ છીએ. બ્રહ્મચર્ય પાળનારા આ દુનિયામાં ઘણાએ પડયા છે, પણ તેને શોધતાં તુરતજ મળતા હોય તો તેનું મૂલ્ય પણ શું હોય ? હીરાને મેળવતાં પૃથ્વીના આંતરડામાં હજારો મજુરોને ગોંધાઈ રહેવું પડે છે, અને ત્યાર પછી પણ પર્વત જેટલી કાંકરીઓમાંથી એક મૂઠી જેટલા હીરા હાથ આવે છે; ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાળનારા હીરાને શોધવાને સારૂ કેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, તે સૌએ ત્રિરાશી બાંધીને જવાબ શોધી કહાડવો. બ્રહ્મચર્ય પાળતાં પૃથ્વીનું નિકંદન વળી જાય તેની સાથે આપણને સંબંધજ કયાં છે ? આપણે કંઇ ઇશ્વર નથી—જેણે પૃથ્વી બનાવી છે તે પોતાનું સંભાળી લેશે. બીજાઓ પાળે કે નહિ એ સવાલ આપણને કરવાનોજ ન હોય. આપણે વેપાર, વકીલાત વગેરે ધંધામાં પડતાં વિચારતા નથી કે બધા વકીલ કે વેપારી થાય તો શું થાય ? છેવટમાં જે બ્રહ્મચર્ય પાળશે તે પુરૂષ અથવા સ્ત્રીને કાળે કરીને બન્ને સવાલોનો જવાબ મળી આવશે, એટલે કે તેના જેવા બીજા તેને મળી રહેશે; અને બધા બ્રહ્મચર્ય પાળે તો પૃથ્વીનું શું થાય તે પણ તે ધોળા દિવસ જેવું જોઈ શકશે.

ઉપરના વિચારો જંજાળી માણસો કેમ અમલમાં મૂકી શકે ? પરણેલા શું કરે ? જેને છોકરાં છે તે શું કરે ? જેનાથી કામને વશ નજ રાખી શકાય તે શું કરે ? આપણે સરસમાં સરસ શું છે તે જોયું. તે નમુનો આપણી પાસે રાખીએ તો પછી તેની તેવીજ કે ઉતરતી નકલ કરી શકીએ. બાળક પાસે અક્ષર લખાવીએ ત્યારે સારામાં સારા અક્ષરનો નમુનો તેની પાસે મૂકીશું તો બાળક તે ઉપરથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પૂરી કે અધુરી નકલ કરશે; તેમજ આપણે અખંડ બ્રહ્મચર્યનો

નમુનો આપણી સામે રાખી તેની નકલ કરવા મથી શકીએ તેમ છીએ. પરણ્યા એટલે શું ? કુદરતી કાયદો એ છે કે જ્યારે સ્ત્રી-પુરૂષને પ્રજાની ઇચ્છા થાય ત્યારેજ તેઓ બ્રહ્મચર્યને તોડે. આમ વિચારપૂર્વક કોઇ જોડું વર્ષે કે ચાર પાંચ વર્ષે એક વેળા બ્રહ્મચર્ય તોડે તે તદ્દન ગાંડા નહિં બને, અને તેઓની પાસે વીર્યરૂપી પુંજી ઠીક એકઠી રહી શકશે. ભાગ્યેજ એવાં સ્ત્રી-પુરૂષ આપણા જોવામાં આવશે કે જેઓ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિને ખાતરજ કામભોગ કરતાં હોય; બાકી હજારો માણસો તો કામભોગ માગે છે, ઇચ્છે છે ને કરેછે, તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિષય-ભોગ ભોગવતાં આપણે એટલા આંધળાભીંત બની જઇએ છીએ કે સામેનાનો વિચારજ કરતા નથી. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરૂષ વધારે ગુન્હેગાર છે. પોતાના ગાંડપણમાં સ્ત્રીની નબળા-ઇનો અને પ્રજાનો ભાર ઉપાડવાની-તેને ઉછેરવાની તેનામાં તાકાદ છે કે નહિ તેનો તેને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. પશ્ચિમના લોકોએ તો આ બાબતમાં હદજ ઓળંગી છે. તેઓ પોતાના ભોગ ભોગવવાને ખાતર ને પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનો બોજો દૂર રાખવા ખાતર અનેક ઉપચારો વાપરે છે. તે ઉપચારો ઉપર પુસ્તકો લખાયાં છે, અને વિષય ભોગવવા છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન ન થાય એવું બતાવનારા ધંધાર્થીઓ પડયા છે! આપણે આવા પાપમાંથી હજુ તો મુક્ત છીએ; પણ આપણી સ્ત્રીઓ ઉપર બોજો લાદતાં આપણે ઘડીભર વિચાર કરતા નથી, ને આપણી પ્રજા નબળી, વીર્યહીન, બાયલી અને બુદ્ધિહીન થાય તેની દરકાર પણ રાખતા નથી. જ્યારે જ્યારે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આપણે ઇશ્વરનો પાડ માનીએ છીએ, એ આપણી કંગાળ દશા ઢાંકવાનો એક રસ્તો છે. **નબળી, પાંગળી, વિષયી, નમાલી પ્રજા આપણને થાય એને આપણે ઇશ્વરી**

કોપ કેમ ન માનીએ ? બાર વર્ષના બાળકને પ્રજા થાય એમાં આપણને શું સુખ માનવાનું હોય? તેમાં ઉત્સવ શો ઉજવવો હોય? બાર વર્ષની બાળા માતા થાય એને મહા કોપ કેમ ન માનવો? તુરત વાવેલા ઝાડમાં ફળ થાય તો તે નબળું હોય છે એમ આપણે જાણીએ છીએ, તે ઝાડને ફળ ન બાઝે એવા આપણે ઇલાજ લઇએ છીએ; છતાં બાળક સ્ત્રીને બાળક વરથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ને આપણે ઉજાણી કરીએ એ તો ભીંત ભૂલવા જેવું થયું. હિંદુસ્તાનમાં કે દુનિયામાં નમાલા માણસો કીડીની પેઠે ઉભરાય તેથી હિંદુસ્તાનનો કે દુનિયાનો શો ઉદ્ધાર થઇ શકે? પશુ આપણા કરતાં સારાં છે, કે જ્યારે તેઓને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની હોય ત્યારેજ નર માદાનો મેળાપ આપણે કરાવીએ છીએ. મેળાપ પછી ને ગર્ભકાળ તથા જન્મ પછી બચ્ચું ધાવણ છોડી મોટું થાય ત્યાં સુધીનો કાળ તદન પવિત્ર ગણાવો જોઇએ, ને પુરૂષે તથા સ્ત્રીએ તે કાળ દરમિયાન તો બ્રહ્મચર્યજ પાળવું જોઇએ; તેને બદલે આપણે ઘડીભર પણ વિચાર કર્યા વિના આપણું કાર્ય કર્યેજ જઇએ છીએ! આવાં રોગી મન આપણાં છે એનું નામ અસાધ્ય રોગ. એ રોગ આપણને મોતની મુલાકાત કરાવે છે, અને મોત થતું નથી ત્યાં સુધી આપણે ઘેલા માણસની પેઠે ભમ્યા કરીએ છીએ. પરણેલાં સ્ત્રી–પુરૂષોની ખાસ ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના વિવાહનો ખોટો અર્થ નહિ કરતાં શુદ્ધ અર્થ કરી જ્યારે ખરેખર પ્રજા ન હોય ત્યારે વારસ ઇચ્છીનેજ પોતે ભેગાં થવું.

આપણી દયામણી દશામાં આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. આપણો ખોરાક, આપણી રહેણી, આપણી વાતો, આપણી આસપાસના દેખાવો, એ બધા આપણી વિષયવાસના જાગ્રત કરનારા છે. વળી અફીણની પેઠે વિષયનો આપણને અમલ

ચઢેલો હોય છે. તેવી સ્થિતિમાં આપણે વિચાર કરી પાછા હઠીએ એ કેમ બને? પણ જે બનવું જોઇએ તેને વિષે કેમ બને, એવી શંકા ઉઠાવનારને સારૂ આ લખાણમાં જવાબ નથી. જેઓ વિચાર કરી કરવું જોઇએ તે કરવાનો પ્રયત્ન કરવા તૈયાર હોય તેને સારૂ આ લખાણ છે. જેઓ પોતાની સ્થિતિમાં સંતોષ માની બેઠા છે તેને આવું વાંચતાં પણ કંટાળો આવશે; પણ જેઓ પોતાની કંગાળ દશા જોઇ શકયા છે ને તેથી કંઇક ભાગે કંટાળ્યા છે તેને મદદ કરવાનો આ લખાણનો હેતુ છે.

ઉપરના લખાણ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેઓ પરણ્યા નથી તેઓએ આવા કઠણ કાળમાં પરણવુંજ ન જોઇએ; અને જો પરણ્યા વિના નજ ચાલે તો જેમ બને તેમ મોડું પરણવું જોઇએ. **પચીસ કે ત્રીસ વર્ષ સુધી ન પરણવાનાં જુવાન પુરૂષોએ 'પણ' લેવા ઘટે છે.** આવું કરવાથી આરોગ્ય મળવા ઉપરાંત જે બીજા ફાયદા મળે તેનો વિચાર આ સ્થળે આપણે કરી શકતા નથી, પણ સૌ કોઇ પોતાની મેળે તે ફાયદા નીપજાવી શકશે.

જે માબાપો આ લખાણ વાંચે તેને એટલું કહેવું ઘટે છે કે તેમના છોકરાંને બચપણમાંથીજ વિવાહ કે સગાઈ કરી વેચી આપે છે તેથી તેઓ ઘાતકી બને છે; તેમાં પોતાનાં બચ્ચાંનો સ્વાર્થ તપાસવાને બદલે પોતાનો અંધ સ્વાર્થ તપાસે છે. પોતાને મોટા થવું છે, પોતાની નાત જમાતમાં નામ મેળવવું છે, છોકરાંના વિવાહ કરી તમાસો જોવો છે. છોકરાંનું હિત જુએ તો તો તેનો અભ્યાસ તપાસે, તેનું જતન કરે, તેને શરીર કેળવણી આપે. આ જમાનામાં બાળક છોકરાંને પરણાવી ઘરસંસારી ખટપટની જવાબદારીમાં મૂકી દેવા એથી તેઓનું બીજું કયું મોટું અહિત હોઇ શકે?

છેવટમાં જે સ્ત્રી કે પુરૂષ એક વખત પરણ્યાં છે તેમાં મોતથી વિયોગ થાય ત્યારે તો તેઓએ વૈધવ્ય પાળવું એ આરોગ્યનો કાયદો છે. કેટલાક ડૉકટરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જુવાન પુરુષ અથવા સ્ત્રીને વીર્યપાત થવાનો અવકાશ મળવોજ જોઇએ; બીજા કેટલાક ડૉકટરો એમ પણ કહે છે કે કોઇ પણ સ્થિતિમાં વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી. આમ ડૉકટરો લડી મરે છે ત્યાં આપણે ડોકટરોથી દોરવાઇ આપણા વિચારને ટેકો મળ્યો એમ સમજી વિષયમાં લીન રહેવાનું સમજીએ એમ નજ થવું જોઇએ. મારો પોતાનો અનુભવ અને બીજાઓ જેનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું બેધડક રીતે કહી શકું છું કે આરોગ્ય જાળવવાને સારૂ વિષય કરવાની જરૂર નથી, એટલુંજ નહિ પણ વિષય કરવાથી-વીર્યપાત થવાથી આરોગ્યને ઘણી નુકસાની પહોંચે છે. ઘણા વર્ષથી બંધાએલી મજબૂતી–મનની ને તનની–એક વખતના વીર્યપાતથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઇએ છીએ; અને તેટલો વખત જતાં પણ અસલ સ્થિતિ આવીજ શકતી નથી. ભાગેલા કાચને સાંધો મારી તેની પાસેથી કામ ભલે લો. પણ તે ભાંગેલો તો ગણાશેજ.

વીર્યનું જતન કરવાને સારૂ સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ વિચારની પુરી જરૂર છે. આમ નીતિને આરોગ્યની સાથે ઘણો નિકટ સંબંધ છે–સંપૂર્ણ નીતિવાનજ સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શકે. જાગ્યા ત્યાંથી સવાર સમજી ઉપરનું લખવું ખૂબ વિચારી જેઓ તે સૂચનાં અમલમાં મુકશે તેઓને પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળશે. થોડી મુદત જેણે બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યું હશે તે પણ પોતાના મનમાં વધેલું બળ ને શરીરનું બળ, એ બન્ને જોઇ શકશે; અને એક વખત જો તેના હાથમાં પારસમણિ આવશે

તો તેને જીવની સાથે જતન કરી સાચવશે. જરાએ ચૂકશે તો તુરત જોઇ લેશે કે તેણે મોટી ભૂલ કરી છે. મેં તો બ્રહ્મ-ચર્યના અગણિત લાભ વિચાર્યા પછી–જાણ્યા પછી, ભૂલો કરી છે, ને તેના કડવાં પરિણામ પણ જોયાં છે. ભૂલ પહેલાંની મારા મનની ભવ્ય દશા, ભૂલ પછીની મારી દીન દશા, એનો મને તાદૃશ ચિતાર આવ્યા કરે છે. પણ મારી ભૂલોમાંથી હું એ પારસમણિની કિંમત શીખ્યો છું. હવે અખંડ જાળવીશ કે નહિ એ જાણતો નથી. ઇશ્વરની સહાયથી જાળવવાની આશા રાખું છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી થએલા લાભ હું જોઈ શકું છું. હું પોતે બાળપણે પરણેલો, બાળપણે અંધ બનેલો, બાળપણે પ્રજા પામેલો ઘણે વર્ષે જાગ્યો; જાગીને જોયું તો મહારાતમાં પડેલો એમ લાગે છે. મારી ભૂલથી ને મારા અનુભવથી જો કોઇ પણ ચેતી લેશે ને બચશે તો આ પ્રકરણ લખીને હું કૃતાર્થ થયો સમજીશ. આ પણ ત્રિરાશી બાંધવા જેવી છે. મારામાં ઉત્સાહ ઘણો છે એમ બહુ માણ-સોએ કહ્યું છે ને હું માનું છું, મારૂં મન તો નબળું ગણાતું નથી–કેટલાક તો મને હઠીલો ગણે છે, મારા શરીરમાં ને મનમાં રોગો રહેલા છે, પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણમાં હું સારી રીતે આરોગ્યવાળો ગણાઉં છું. આ દશા જો હું વીસ વર્ષ સુધી વધારે કે ઓછો વિષયમાં રહ્યા પછી જાગવાથી સાચવી શકયો છું તો એ વીશ વર્ષ પણ બચાવી શકયો હોત તો કયાં હોત? હું પોતે તો સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો આજે પારજ ન હોત, અને પ્રજાની સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં હું એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેની બરોબરી કરનારની કસોટી થાત. આટલો સાર મારા ભાગેલા દાખલામાંથી ખેંચી શકાય છે. જેઓ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી

શકયા છે તેઓનું શારીરિક, માનસિક, નૈતિક બળ જેણે જોયું હોય તેજ વિચારી શકે; તેનું વર્ણન ન થઇ શકે.

આ પ્રકરણ વાંચનાર સમજેલ હશે કે જ્યાં પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની સલાહ આપવામાં આવી છે ત્યાં, ને રંડાયેલ પુરૂષને વૈધવ્ય ભોગવવાની સલાહ આપી છે ત્યાં, પરણેલ કે ન પરણેલ પુરૂષ યા સ્ત્રીને બીજે કયાંય પણ વિષય કરવાનો અવકાશ હોયજ નહિ. પરસ્ત્રી અથવા વેશ્યા ઉપર કુદ્રષ્ટિ કરવાથી શું ઘોર પરિણામો આવે છે એ આરોગ્યના વિષયમાં વિચારી શકાય નહિ; એ ધર્મનો ને ઉંડી નીતિનો વિષય છે. અહીં તો માત્ર એટલુંજ કહી શકાય છે કે પરસ્ત્રી અને વેશ્યાગમનથી માણસો વીસ્ફોટક આદિ નામ ન લેવા યોગ્ય–નીચ દરદોથી પીડાએલા ને સડતા જોવામાં આવે છે. કુદરત એવી દયા કરે છે કે તેવાં સ્ત્રી પુરૂષોને તુરતજ ઘા પડે છે. તેમ છતાં તેઓ સૂતેલા રહે છે, ને પોતાનાં દરદોને સારૂ દવા શોધવા ડૉકટરોને ત્યાં ભટકયા કરે છે! જ્યાં પરસ્ત્રીગમન ન હોય ત્યાં પચાસ ટકા વૈદો ને ડૉકટરો નકામા થઇ પડે. એ દરદોએ માણસ જાતને એવી ભીડી છે કે વિચારશીલ ડૉકટરો જણાવે છે કે તેઓની શોધો છતાં પણ જો પરસ્ત્રીગમનનો સડો ચાલ્યા કરશે તો પ્રજાઓનો ઝપાટાભેર અંત આવશે. એથી થતા રોગોની દવાઓ એવી ઝેરી છે, કે જો તે રોગનો નાશ થયો એમ લાગે તો બીજા ઘર કરે છે, ને તે પેઢી દર પેઢી ઉતરે છે.

હવે પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ઉપાય બતાવી આ ધાર્યા કરતાં લંબાએલું પ્રકરણ બંધ કરીએ. ખોરાક, હવા, અને પાણીના નિયમો જાળવ્યાથી પરણેલા માણસો બ્રહ્મચર્ય જાળવી શકે નહિ. તેઓએ પોતાની સ્ત્રીની સાથે એકાંત તજવી જોઇએ. વિચાર કરતાં દેખાશે કે સ્ત્રીની સાથે વિષય

ભોગવવા સિવાય એકાંતની જરૂર હોય નહિ. રાત્રિએ સ્ત્રી–પુરૂષે જૂદી ઓરડીઓમાં સૂવું જોઇએ. દિવસના બન્નેએ સારા ધંધામાં ને સારા વિચારોમાં નિરંતર રોકાએલાં રહેવું જોઇએ. પોતાના સુવિચારને ઉત્તેજન મળે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં, તેવા પુરૂષોનાં ચરિત્રો વિચારવાં; અને ભોગમાં તો દુ:ખજ રહ્યું છે એ વિચાર વારંવાર કરવો. જ્યારે જ્યારે વિષયની ઇચ્છા થઇ આવે ત્યારે ત્યારે તેણે ઠંડા પાણીથી નહાઇ લેવું. આમ કરવાથી શરીરમાં જે મહા અગ્નિ રહ્યો છે તે બીજું ને સારૂં રૂપ પકડી પુરૂષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારી થઇ પડશે ને તેઓના ખરા સુખમાં વધારો થશે. આવું કરવું એ મુશ્કેલ છે; પણ મુશ્કેલીઓ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા છીએ; આરોગ્ય મેળવવું હોય તેણે આ મુશ્કેલી જીતવીજ પડશે.

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન

ભાગ ૨ જો—કેટલાક ઉપચારો.

પ્રકરણ ૧ લું.

હવા

આરોગ્ય કેમ જાળવી શકાય, તેનો શાની ઉપર આધાર રહે છે, અને આરોગ્ય સંઘરી રાખવાને સારૂ શું કરવું જરૂરનું છે, તે આપણે વિચારી ગયા. જો બધા માણસો આરોગ્ય જાળવવાના બધા નિયમો હંમેશાં જાળવે અને આરોગ્ય સંઘરી રાખવાને સારૂ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તો હવે જે પ્રકરણો આવે છે તેની જરૂર હોયજ નહિ, કેમકે તેવા માણસને શારીરિક કે માનસિક ઉપાધિ સંભવતી નથી; પણ એવાં સ્ત્રીપુરુષ આપણને ભાગ્યેજ મળી આવે છે, એવો નસીબદાર માણસ કોઈકજ હશે કે જેને કોઇ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ કદિ ન થયો હોય, સાધારણ માણસ તો હંમેશાં વ્યાધિમાં પીડાએલો રહે છે, એવાં માણસ પહેલા ભાગમાં બતાવેલા નિયમો જેટલે દરજ્જે જાળવે તેટલે દરજ્જે આરોગ્ય મેળવે; પણ આવા માણસને કંઇ વ્યાધિ થઇ આવે ત્યારે જો તેને સાધારણ ઉપચારોનો

અનુભવ હોય તો તે ગાભરો ન બનતાં, વૈદ હકીમ આગળ ન દોડતાં તુરત ઉપાય લઇ શકે એવા હેતુથી હવેનાં પ્રકરણો લખાશે.

આપણે જોઈ ગયા છીએ કે હવા એ આરોગ્ય સાચવવાને સારૂ પહેલી અગત્યની વસ્તુ છે, તેમજ હવા એ રોગ નસાડવાને સારૂ પણ બહુ કીંમતી વસ્તુ છે. જેમકે કોઇ માણસના સાંધા રહી ગયા હોય તેને ગરમ હવાની બાફ આપવામાં આવે તો તેને તુરત પસીનો છુટશે ને સાંધા ઢીલા થશે. આવી રીતે જે બાફ દેવામાં આવે છે તેને 'ટરકીશ બાથ' કહેવાય છે.

જે માણસનું શરીર અત્યંત આગ ઝરે એવું ધગતું હોય તેને જો તદ્દન નગ્ન દશામાં, ખુલ્લી હવામાં સૂવાડવામાં આવે તો તેની ગરમીનું માપ એકદમ ઉતરી જશે. તેને બેચેની મટશે ને જ્યારે તેનું શરીર ઠંડું થાય ત્યારે તેને ઓઢાડવામાં આવે તો તેને પસીનો છુટશે ને તાવ જશે. આપણામાં એવી માન્યતા છે કે તાવ આવે ને દરદી ગરમીથી અકળાય તોપણ બારી બારણાં બંધ કરવાં જોઇએ, તેના કાન માથું બુંગવાં જોઇએ, ને તેને ખૂબ ઓઢાડવું જોઇએ; આ માન્યતા તદ્દન વહેમ છે. આથી દરદી અકળાય છે ને નબળો પડે છે. આવી રીતે તેને બુંગવાથી કેટલીક વેળા પસીનો છુટી યંત્રનો પારો માપવાથી ચડેલો જણાતો નથી, પણ તેથી દરદી નબળો પડે છે. ગરમીનો તાવ હોય ત્યારે ઉપર બતાવેલો હવાનો ઉપચાર કરતાં કોઇ પણ માણસે ડરવાનું નથી. તેનો ફાયદો તે તુરતજ જોઇ શકશે–તેમાં જરા પણ નુકસાન થનારૂં નથી. માત્ર એટલી સંભાળ રાખવી જોઇએ કે દરદી પોતે ખુલ્લો રહી ધ્રુજે નહિ. જો દરદીને ઠંડી લાગે

તો સમજી લેવું કે તેને સખત અકળામણ થતી નથી. જો દરદી નગ્ન દશામાં બહાર ન રહી શકે તોપણ તેને બહાર ખુલ્લી હવામાં ઢાંકીને સુવારવામાં તો કોઇ કાળે નુકસાન નથી.

લાંબી મુદતના તાવ અથવા બીજા દરદને સારૂ હવા બદલવી એ અકસીર ઇલાજ છે. હવાફેર કરવાનો રિવાજ એ હવાના ઉપચારનું અંગજ છે. ઘણી વખત ઘર બદલવાનો રિવાજ હોય છે, કેટલાક એવું માને છે કે જે ઘરમાંથી માંદગી ન જાય તેમાં ભૂત–પલીત હોય છે, આ તદન વહેમજ જણાય છે, ભૂત–પલીતપણું હવાના બિગાડમાં રહેલું હોય છે; એટલે ઘર બદલવાથી હવા બદલાય છે, એજ મોટો ફાયદો છે. હવાનો આપણા શરીર સાથે એવો ઘાડો સંબંધ છે કે જરા પણ તેમાં ફેરફાર થાય, તો તેનું સારૂં કે નઠારૂં ફળ આપણને મળ્યા વગર રહેતું નથી. પૈસાદાર માણસો દૂર દેશ જઇ શકે. ગરીબ માણસ પોતાને ગામથી નજીકને ગામ જાય અથવા બીજા ઘરમાં જાય તોપણ ફાયદો મેળવે. એક કોટડીમાંથી બીજી કોટડીમાં દરદીને લાવવાથી પણ કંઇક ફાયદો થાય છે. ઘર કે કોટડી કે ગામનો ફેરફાર કરતાં, જે જગ્યાએ જતા હોઇએ ત્યાંની હવા વધારે ચોખ્ખી હોવી જોઇએ, એ ચેતવણી આપવાની જરૂર હોય નહિ. ભેજવાળી હવામાં થએલી માંદગી વધારે ભેજવાળી હવામાં ફેરફાર કરવાથી જવાની નથી. કેટલીક વેળા હવાફેરનું પરિણામ સારૂં મળતું નથી, તેનું કારણ એ છે કે વગર સમજે હવાફેર કરવામાં આવે છે વળી કેટલીક વેળા ફાયદો થતો નથી તેનું કારણ એ હોય છે કે હવા તો સારી હોય પણ બીજી સાવચેતીઓ જળવાતી નથી; અને તેને લીધે હવાફેરથી થતો ફાયદો જતો રહે છે.

આ પ્રકરણને, પહેલા ભાગમાં હવા વિષે જે પ્રકરણ અપાયેલું છે તેની સાથે સરખાવવાની વાંચનારને ભલામણ છે. આગલા પ્રકરણમાં હવાનો આરોગ્ય સાથેનો સંબંધ બતાવ્યો છે ને હવા વિષે સામાન્ય વિચાર કર્યો છે. આ પ્રકરણમાં હવાનો ઉપચાર તરીકે વિચાર કર્યો છે. આગલું પ્રકરણ આની સાથે વાંચી જવાથી આ વધારે સમજી શકાશે.

પ્રકરણ ૨ જું.

પાણીના ઉપચાર.

હવા પોતાનું કામ અદૃશ્ય રીતે કર્યા કરે છે, એટલે હવાના ઉપચારોની ખૂબી આપણે બરાબર પારખી શકતા નથી; પણ પાણીની અસર અને પાણીનું કામ આપણે જોઇ શકીએ છીએ, તેથી તેની ખૂબીઓ તુરત જોઇ શકાય છે.

પાણીનો ઉપચાર વરાળ વાટે થોડો ઘણો સૌને માલમ છે. તાવમાં દરદીને આપણે બાફ આપીએ છીએ. માથાનો કઢો બહુ સખત ચડયો હોય તો તે વરાળથી ઘણી વાર મટે છે. સંધિવાથી સાંધા ઝલાઇ ગયા હોય ને દરદીને તુરતની આસાએસ આપવી હોય તો તેને વરાળ આપી તુરતજ ઠંડા પાણીમાં નવરાવવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. શરીરે ઘણાં ગુમડાં થયાં હોય તેને મલમ પોટીસથી પહોંચી ન શકાય, પણ તેને વરાળ આપી હોય તો ગુમડાં એકદમ નરમ પડે છે.

બહુ થાકેલો માણસ જો વરાળ લે અથવા ગરમ પાણીથી નાહી પછી તુરત ઠંડા પાણીમાં નહાય તો તેનું શરીર હલકું થશે ને તેનો થાક ઉતરશે. જે માણસને ઉંઘ ન આવતી હોય તે વરાળ લઈ ઠંડા પાણીથી નાહી ખુલ્લી હવામાં સૂશે તો તેને ઘણે ભાગે તુરતજ નિદ્રા આવશે.

વરાળનો જ્યાં ઉપયોગ કરીએ ત્યાં બહુ કરીને ગરમ પાણીનો પણ ઉપયોગ થઇ શકે છે, એટલે વરાળ અને ગરમ

પાણી વચ્ચે ભેદ રાખવાની જરૂર નથી. પેટનો સખત દુખાવો હોય તો પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તુરત આરામ થશે. ઉકળતું પાણી બાટલીમાં કે હાંડલીમાં ભરી પેટ ઉપર જાડું કપડું રાખી શેક આપી શકાય. કેટલીકં વેળા ઉલટી કરવાની જરૂર પડે છે. ખૂબ ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થઇ શકે છે. જે માણસને કબજીયાત રહેતી હોય તે જો સૂતી વેળા કે સવારના ઉઠીને દાતણ કરી ગરમ પાણી પી જશે તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. સર ગૅાર્ડન સ્પ્રિંગ જે કેપના એક વેળા પ્રધાન હતા તે બહુ સારી તંદુરસ્તી જાળવતા. તેને કોઇએ પૂછયું કે તેનું મુખ્ય કારણ શું ? તેનો તેમણે જવાબ આપ્યો કે "હું સૂતી વેળા એક પ્યાલો, ને સવારના ઉઠતી વેળા એક પ્યાલો ગરમ પાણી પીઉં છું, તેથી આવી સારી તંદુરસ્તી રહે છે." કેટલાક માણસોને ચ્હા પીધા પછીજ દસ્ત ઉતરે છે, તેઓ અજ્ઞાનપણે માને છે કે ચ્હા તેનું કારણ છે, પણ ખરૂં જોતાં ચ્હા તો નુકસાન કરે છે–કારણ તો ચ્હામાં રહેલુ ગરમ પાણી છે.

બાફ કે વરાળ લેવાને સારૂ ખાસ ચોગઠાં આવે છે પણ તે લેવાની સાધારણ રીતે જરૂર હોતી નથી. એક ખુરશી નેતરની કે લાકડાની બેઠકની લઇ તેની નીચે સ્પિરિટનો કે ઘાસલેટનો ચૂલો અથવા બળી રહેલાં લાકડાં કે કોલસાની નાની સગડી રાખવી. સગડીની ઉપર નાની તપેલી પાણી ભરીને મેલવી ને તેને ઢાંકવી. ખુરશીપર એક ગોદડી અથવા કામળ મૂકવી. તે કામળ આગળના ભાગ ઉપર એવી લટકવી જોઇએ કે દરદીને સગડીની કે વરાળની દાઝ ન લાગે પછી દરદીને ખુરશીપર બેસાડવો, અને તેની આસપાસ ચોફાળ કે કામળી લપેટવી. તપેલી ઉપરનું ઢાંકણુ ખસેડી લેવું. એટલે

દરદીને બાફ લાગવાનું શરૂ થશે. દરદીનું માથું પણ ઢાંકવાની આપણામાં રીત છે પણ તેમ કરવાની જરૂર નથી. શરીરમાં ગરમી આવે છે તે માથા સુધી ચડે છે ને મોંપર મોતીયાં બાઝે છે. દરદી ઉઠી ન શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને નેતરના કોચપર કે લોખંડના ખાટલાપર સુવાડીને બાફ આપી શકાય. તેમ કરવું હોય ત્યારે પણ કામળીઓ એવી રીતે રાખવી કે તાપ અને વરાળ બહાર ન નીકળી જાય. વરાળ આપતાં દરદી દાઝે નહિ અથવા કામળી વગેરે સળગી ન ઉઠે, એ બરોબર સંભાળવાની જરૂર છે. વળી બહુ નાજુક તબીયતનો દરદી હોય તેને વરાળ દેતાં બહુ અચકાવું. વરાળમાં જેમ ફાયદા છે તેમ ગેરફાયદા પણ રહેલા છે, વરાળ લીધા પછી માણસ હંમેશાં નબળો પડે છે. એ નબળાઈ લાંબી ચાલતી નથી, પણ જો હંમેશાં વરાળ લેવાની ટેવ પડે તો માણસ જરૂર નીચોવાઈ જાય; તેથી વરાળનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતી પૂર્વક કરવાનો છે. વરાળ શરીરના અમુક ભાગને પણ આપી શકાય છે. જેમ કે માથું દુખતું હોય તો આખા શરીરને આપવાની જરૂર નથી. સાંકડી ડોકવાળી માટલીમાં કે કીટલીમાં પાણી ઉકાળી તેની ઉપર માત્ર માથું ધરવું ને માથે લુગડું અર્ધું ઢાંકવું એટલે નસકોરાંવાટે માથામાં વરાળ ચડશે. નાક બંધાઇ ગયું હોય તો આ પ્રમાણે વરાળ લેવાથી તુરત છુટે છે. સોજો અમુક ભાગમાંજ ચઢયો હોય તો તેને ઉતારવા સારૂ તેટલોજ ભાગ વરાળમાં રાખવો.

ગરમ પાણી અને વરાળના ફાયદા ઘણા માણસ સાધારણ રીતે સમજે છે, પણ ઠંડા પાણીના ફાયદા સમજનાર ઘણા થોડા જોવામાં આવે છે. છતાં ઠંડા પાણીમાં જે અસર રહેલી છે તે ગરમ પાણીમાં નથી. એમ કહી શકાય કે ઘણે ભાગે

ઠંડા પાણીની અસર આપણને તાકાદ આપનારી છે. નબળામાં નબળા માણસની ઉપર આપણે ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરી શકીએ છીએ. ગરમ તાવને સારૂ, શીતળાને સારૂ, સીળસ વગેરે ચામડીના વ્યાધિઓને સારૂ ઠંડા પાણીમાં બોળેલી ચાદર લપેટવાનો ઉપચાર અકસીર છે. તેની અસર લગભગ ચમત્કારિક છે, અને ગમે તે માણસ તેની અજમાએશ કંઈ પણ જોખમ વિના કરી શકે છે. માણસને તમરી આવી હોય, સન્નિપાત થયો હોય તે વેળા બરફના પાણીમાં બોળેલું લુગડું માથાપર મૂકવાથી દરદીને શાંતિ મળે છે. દસ્ત ન-આવતો હોય તેવા માણસને પેટે બરફના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો મૂકયો હોય તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. જેને વીર્યપાત થતો હોય તે માણસ પેડુપર હમેશાં ઠંડા પાણીના પાટા બાંધી સૂવે તો ઘણી વેળા ફાયદો થાય છે. હરકોઈ જગ્યાએ લોહી પડતું હોય ત્યાં બરફના પાણીના પોતાં મૂકવાથી લોહી બંધ થશે. નસકોરી ફુટતી હોય તેને માથાપર ખૂબ ઠંડું પાણી ઝપાટાબંધ છાંટવાથી તુરત ફાયદો થાય છે. નાકનો વ્યાધિ હોય, જેને સળેખમ થયું હોય, જેને માથાનો કઢો હોય તે માણસ જો હંમેશાં બે વખત નાકેથી પાણી ચઢાવે તો તેને ઘણોજ ફાયદો થશે. એક નસકોરૂં બંધ કરી બીજે નસકોરેથી પાણી ચઢાવી શકાય, ને પછી બંધ કરેલ નસ-કોરેથી કહાડી શકાય. વળી બન્ને નસકોરેથી પાણી ચઢાવી ગળેથી પણ કહાડી શકાય. નાક બીજી રીતે સાફ હોય તો નાકેથી ચઢાવેલું પાણી પેટમાં જાય તેથી જરાએ ડર ખાવા જેવું નથી. નાકમાં પાણી ચઢાવી તેને સાફ રાખવાની ટેવ ઘણી સરસ છે. જેને પાણી ચઢાવવાની કળ ન આવડે, તે નાકની પીચકારી મેળવી પાણી ચઢાવી શકે છે, પણ બે ચાર વખત પ્રયત્ન કરવાથી પાણી ચઢાવવાની કળ તુરત આવડી

જશે. આ જાણી લેવું એ દરેક માણુસને જરૂરનું છે, કેમકે માથાના વ્યાધિ આવા સહેલા ઉપાયથી ઘણી વેળા તુરત બંધ થઇ શકે છે. નાકેથી ખરાબ વાસ આવતી હોય તોપણ આ ઈલાજ કામનો છે. કેટલાકને નાકેથી છોડાં પડે છે, તેને સારૂ નાકેથી પાણી ચઢાવવાંની ક્રિયા એ રામબાણ છે.

ઘણા માણસો પાણી પુંઠેથી લેતાં અચકાય છે, તેથી શરીર નબળું પડી જાય એમ પણ કેટલાક કહે છે, પણ આ તદ્દન વહેમ છે. તુરત દસ્ત લાવવાને સારૂ પુંઠેથી પાણીની પીચકારી લેવા જેવો બીજો એકે ઇલાજ નથી. ઘણાં દરદોને સારૂ જ્યારે બીજા ઇલાજ કામ કરતા નથી ત્યારે આ ઇલાજ કામ કરે છે. આ ઇલાજથી મળ તદ્દન સાફ થઇ જાય છે. ને શરીરમાં નવું ઝેર જામતું નથી. જેને બાદી હોય, વા હોય, હોજરીના બિગાડથી થએલું કંઇ પણ દરદ હોય તેણે પુંઠેથી બે રતલ પાણીની પીચકારી લઇ જોવી, એટલે તુરત પારખું થઇ રહેશે. આ વિષય ઉપર એક માણસે પુસ્તક લખેલું છે. પોતે ઘણા ઓસડો કરવા છતાં બદહજમીમાંથી મુકત થતોજ ન હતો, શરીર નંખાઇ ગયું હતું ને પીળો થઈ ગયો હતો; પીચકારી શરૂ કર્યા પછી તેની ભૂખ ઉઘડી ને થોડી મુદતમાં તેની તબીયત ઘણીજ સરસ થઇ. કમળા જેવું દરદ પીચકારીથી તુરત નાબુદ કરી શકાય છે. વધુ વખત પીચકારી લેવી પડે તો ઠંડા પાણીથી લેવી એ ઠીક છે. ગરમ પાણીની પીચકારી વારંવાર લેવાથી નબળાઈ આવવાનો સંભવ રહે છે. પણ એ દોષ પીચાકરીનો નથી.

ઘણા અખતરાઓ કરી કુહુની કરીને જર્મને શોધ્યુ છે કે દરદોને સારૂ પાણીના અમુક પ્રકારના ઉપચાર એ સરસમાં સરસ ઇલાજ છે. આ બાબતનાં તેનાં પુસ્તકનો ઘણી

ભાષામાં તરજુમો થયો છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ તેના તરજુમા થયા છે. તેની માન્યતા એવી છે કે બધાં દરદોનું મૂળ હોજરી છે. હોજરીની અંદર તાવ હોય તો બહારના ભાગમાં ગુમડાં, વા કે બીજી રીતે દરદો ફુટી નીકળે છે; અથવા તાવ બહાર નીકળી આખું શરીર તપાવે છે. **કુયુનીની** પહેલાં લખનારાઓએ પાણીના ઉપચારો વિષે ઘણું લખ્યું છે, 'પાણીના ઉપચારો' એ નામનું એક ઘણું જુનું પુસ્તક છે; પણ **કુયુનીના** પહેલાંના કોઇએ પણ દરદની એકતા ઉપર એટલું વજન મુકયું નથી; કોઇએ બધા દરદની મૂળ ઉત્પત્તિ હોજરીવાટે છે એમ બતાવ્યું નથી. **કુયુનીની** માન્યતા સર્વાંશે સાચી છે એમ માની લેવાની આપણને જરૂર નથી, તે વિષે વિચારમાં પડવાનુંએ નથી; પણ એટલું તો ચોકસ જણાય છે કે ઘણાં દરદોને વિષે **કુયુનીના** વિચારને ઉપચાર લાગુ પડે છે. આવો અનુભવ હજારો માણસોને થયો છે. ડરબનના મર્હુમ માજીસ્ટ્રેટ મી **ટીટનને** ધનુર્વા થયો હતો, તે અપંગ બન્યા હતા, તેણે ઘણા દાક્તરોના ઇલાજો કરેલા; પણ તેમાં નિષ્ફળ ગયા પછી તેને કોઇએ **કુયુનીને** ત્યાં જવા સૂચવ્યું. ત્યાં જઇ સાજા થઇ આવીને તે ઘણાં વર્ષ ડરબનમાં રહ્યા હતા. તે હમેશાં ઘણા માણસોને **કુયુનીના** ઉપચારો અજમાવવાની સલાહ આપતા. **કુયુનીના** ઉપચાર કરનારી સંસ્થા પણ **નાતાલમાં** છે. તે **સ્વીટ** વૉટર્સ કરીને સ્ટેશન છે ત્યાં છે. આ તો તેના ફેલાવાનો એકજ દાખલો છે, પણ આવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

કુયુની લખે છે કે, હોજરીનો તાપ હોજરીને ઠંડક આપવાથી મટે છે, અને તેટલા સારૂ તેણે એમ બતાવ્યું છે કે હોજરીને તથા હોજરીની આસપાસના ભાગને ઠંડક મળે

તેવા સારી રીતે ઠંડા પાણીના બાથ લેવા. તેવા બાથ સગવડતાથી લેવાય તેને સારૂ તેણે ખાસ ટીનના બાથ બનાવ્યા છે. પણ આપણે તેના વિના ચલાવી શકીએ તેમ છીએ. છત્રીસ ઇંચના કે તેથી નાના-મોટા, પુરૂષ કે સ્ત્રીના કદના પ્રમાણમાં પતરાંનાં ટબ-લંબગોળ વાસણો આવે છે તે કુચુની બાથ લેવાને સારૂ બસ છે. તેવાં ટબને પોણે ભાગે ઠંડા પાણીથી ભરવાં, ને પછી તેમાં દરદીને એવી રીતે બેસાડવો કે તેના પગ બહાર એક પાટલી ઉપર રહે ને ધડ પાણીની બહાર રહે. ડુંટીથી સાથળ સુધીનો ભાગજ પાણીમાં રહે. દરદીએ પાણીમાં તદન નગ્નદશામાં બેસવું જોઇએ. ઠંડક લાગે તો પગે કામળીઢાંકવી ને ધડ ઉપર કામળીઢાંકવી. ખમીસ કે કબજો પહેરી શકેછે ને તે પાણીની બહાર રાખી શકાય છે. આ બાથ અજવાળું, હવા ને તડકો આવી શકે ને લેતી વખતે આવે એવી કોટડીમાં લેવો જોઈએ. દરદી ટબમાં બેઠા પછી પોતે પેડુ ઉપર પાણીની અંદર એક નાના ખડબચડા રૂમાલવતી હળવેથી ઘસે અથવા બીજા પાસે ઘસાવે. આ પ્રમાણે તે બાથ પાંચ મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી કે વધારેવાર સુધી લઇ શકે છે. તે બાથથી કેટલીક વેળા તાત્કાલિક અસર થાય છે. દરદીને બાદી હોય તો એકદમ વા સરવા લાગે છે, અથવા ઓડકાર આવે છે. જો તાવ હોય તો શીશીમાંનો પારો પાંચ મિનિટ બાથ લીધા પછી એક બે ડીગ્રી કે વધારે જરૂર ઉતરશે. તેથી દસ્ત સાફ આવશે. થાકેલા માણસનો થાક ઉતરશે. જેને મુદ્દલ ઉંઘ ન આવતી હોય તેનું મગજ શાંત પડશે ને ઉંઘ આવશે. જેને બહુ ઉંઘ હશે તે જાગ્રત થશે ને તેનામાં ચેતન આવશે. આમ ઉપરથી જણાતાં પરસ્પર વિરોધી પરિણામો આવી શકે છે. આનું કારણ ઉપર આવી ગયું. બહુ આળસ અથવા બહુ જાગ્રતિ એ એકજ કારણનાં જૂદાં

પરિણામો છે-તેમાં વિરોધ માત્ર દેખીતો છે. અતિસાર-હાથ-ધોણું, અને બંધકોશ-પાયખાનું ન આવવું કે ઓછું આવવું, એ બન્ને અપચાનાં પરિણામ છે. કેટલાકને કબજીયત થશે તો કેટલાકને હાથધોણું થશે. બન્નેની ઉપર બાથની ઘણીજ સરસ અસર થાય છે. ઘણા જુના હરસ તે આવા બાથથી, ને તેની સાથે ખોરાક વગેરેના ઉપચારથી બંધ થઈ શકે છે. મોળ આવતી હોય તે માણસ આ બાથ શરૂ કરશે તો તુરત ઘણે ભાગે મોળ બંધ થશે. નબળા માણસો આ બાથ લેવાથી તાકાદવાન થાય છે. ઘણાઓને સંધિવા આ બાથથી મટેલો છે. રક્તસ્રાવને સારૂ આ બાથ સરસ છે, તેમજ લોહી બિગાડમાં પણ તે ઉપયોગી છે. માથું દુઃખતું હોય તે માણસ આ બાથ લેશે તો તેને દુઃખાવો તુરત હળવો પડશે. કુહુની પોતે તો આ બાથને કેનસર જેવા ભયંકર રોગમાં પણ અમૂલ્ય ગણે છે. હમેલવાળી ઓરત આ બાથ લે તો તેને બાળકની ઉત્પતિ વેળા થોડું દુઃખ વેઠવું પડશે. આ બાથ બાળક, જુવાન, બુઢ્ઢા, સ્રી, પુરૂષ, બધાં લઇ શકે છે.

આ ઉપરાંત બાથ લેવાની બીજી યુક્તિ છે. એ કેટલાંક દરદોને સારૂ અકસીર ઈલાજ છે. તે 'વેટ શીટ પેક' કહેવાય છે. તેનો તરજુમો ભીંજવેલા ઓછાડનું બંધન એમ થાય. લેવાની આ રીત છે. માણસ ચતો સૂઈ શકે એટલું લાંબું તેબાથ એક ટેબલ કે પાટ બને ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં ગોઠવવી. તેની ઉપર ચાર અથવા તો હવાના પ્રમાણમાં વધારે-ઓછી કામળો લટકતી પાથરવી. તેની ઉપર જાડા બે મોટા સાફ ઓછાડ ઠંડા પાણીમાં બરોબર ભીંજવી નિતારીને પાથરવા. માથા તરફ એક તકીઓ કામળ નીચે મૂકવો. હવે દરદીને નગ્ન કરવો. કેડે બહુ નાનો રૂમાલ કે કડકો વીંટવો હોય

તો વીંટી શકે છે. ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી ચાદરની વચ્ચે તેને ચતો સૂવાડવો. બન્ને હાથ બાજુએ રાખવા ને બન્ને મેરથી કામળ તથા ચાદર તેના શરીર ઉપર એક પછી એક લપેટી લેવાં. પગ તરફનો ભાગ પગ ઉપર બરોબર લપેટવો. તડકો હોય તો દરદીના મોંને માથામાં ભીંજવેલો રૂમાલ લપેટવો નાક હંમેશાં છુટું રાખવું. દરદીને એક પળવાર ચમકી લાગશે, પછી બહુ આરામ લાગશે ને શરીરને સારી લાગે તેવી ગરમી થશે. આવી સ્થિતિમાં દરદી પાંચ મિનિટથી એક કલાક સુધી કે વધારે વાર રહી શકે છે. છેવટે તેને ગરમી એટલી થાય છે કે પસીનો છુટે છે. ઘણી વેળા દરદી આવી સ્થિતિમાં સૂઈ જાય છે. દરદી ભીની ચાદરમાંથી નીકળે એટલે તેને ઠંડા પાણીથી નવરાવવાની જરૂર છે. ચામડીનાં અનેક દરદો ઉપર આ ભારે ઇલાજ છે. ખુજલી, દાદર, અળાઇ, અછબડા, શીતળા, સાધારણ ગુમડાં, તાવ વગેરે દરદોમાં આ ચાદરબંધન ઘણો ગુણ કરે છે. શીતળા ગમે તેવા ભયંકર હોય તો પણ આ ઉપચારથી ઘણે ભાગે નાબૂદ થઇ શકે છે. સીળસ થયું હોય તો એક કે બે વખત આવા બાથ લેવાથી મટી જાય છે. આ બાથ લેતાં–લેવડાવવાનું દરેક જણ ઘણી સહેલાઇથી શીખી શકે છે. અને બધા જાતિ અનુભવે તેની કિંમત આંકી શકશે. આ બાથમાં ચાદરમાં બધો ચામડીનો મેલ ભરાઇ આવે છે, એટલે એક વખતે વપરાએલી ચાદરને ઉકળતા પાણીમાં ખૂબ ધોયા વગર તેજ દરદીને સારૂ કે બીજાને સારૂ કદી ન વાપરવી જોઇએ.

છેવટમાં ઉપરના પાણીના ઉપચારો વિષે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તે બાથ એકલા અપાતા હોય ને ખોરાક કસરત વગેરેની સંભાળ ન રાખી હોય તો તેનો પૂરો કે

બીલકુલ ગુણ માલમ પડે નહિ. સંધિવાવાળો માણસ કુયુની બાથ અથવા ચાદરબંધન લે પણ ખોરાક ન ખાવાનો ખાય, ખુલ્લી હવા ન લે અને ગંદકીમાં પડયો રહે, શરીરને કસરત ન આપે તો એકલા બાથથી આરામ મેળવનાર નથી. તંદુરસ્તીના બીજા બધા નિયમો પાળવાની સાથેજ પાણીના ઉપચાર મદદગાર થઈ શકે છે. જો બીજા નિયમો પળાતા હોય તો પાણીના ઉપચારથી દરદી ઝપાટાભેર સાજો થાય છે; એમાં જરાએ શંકા નથી.



પ્રકરણ ૩ જું.

માટીના ઉપચાર

આપણે પાણીના ઉપચાર વિષે થોડુંક જાણ્યું. એ પાણીના ઉપચાર કરતાં પણ માટીના ઉપચાર કેટલીક બાબતમાં વધારે ચમત્કારિક જોવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરનો મોટો ભાગ માટીનો બનેલો છે, એટલે માટીની અસર આપણા ઉપર થાય એ નવાઇની વાત નથી. માટીને બધા લોકો પવિત્ર માને છે. દુર્ગંધ મટાડવાને સારૂ માટીનો લેપ જમીન ઉપર કરીએ છીએ, સડેલાં ઉપર માટી ઢાંકીએ છીએ, હાથ ખરડાયેલા હોય તો માટીથી ધોઇ પવિત્ર કરીએ છીએ, ગુહ્ય ભાગોમાં પણ માટી ચોળીને પવિત્ર થવાય છે. જોગી લોકો શરીરે માટીનો લેપ કરે છે. આ મુલકના દેશી લોકો ગુમડાંઓ ઉપર માટીનો ઉપયોગ કરે છે. પાણીને સાફ કરવા સારૂ આપણે તેને રેતીમાંથી કે માટીમાંથી ગાળીએ છીએ. છેવટમાં મુડદાં પણ માટીમાં દાટવાથી હવામાં બગાડ કરી શકતાં નથી. આવો માટીનો દેખીતો મહિમા છે, એમ આપણે જોઇએ છીએ. એ ઉપરથી આપણે સાધારણ અનુમાન કરી શકીએ કે માટીમાં કેટલાક ખાસ અને ઉતમ ગુણો હોવાનો સંભવ છે.

કુહ્નીએ જેમ પાણી ઉપર ઘણા વિચાર કરી કેટલુંક બહુ ઉપયોગી લખાણ કર્યું છે તેમ **જુસ્ટ** નામના એક

જર્મને માંટી ઉપર લખ્યું છે. તે એટલે સુધી વિચાર બતાવે છે, કે માટીના ઉપચારથી અસાધ્ય રોગો મટી શકે છે. તે એમ કહે છે કે એક વેળા તેની નજીકના ગામમાં કોઇ માણસને સાપ કરડયો. તે માણસને ઘણાએ તો મુએલો માન્યો; પણ એ ગામના કોઇએ જુસ્ટની સલાહ લેવાનું કહ્યું; અને તેમ કરવામાં આવ્યું. જુસ્ટે તે માણસને માટીમાં દાટયો ને થોડીવારમાં તે માણસને શુદ્ધિ આવી. આ બનાવ ન બનવા જેવો નથી. જુસ્ટને ખોટું લખવાનું કારણ નથી. માટીમાં દાટવાથી ઘણી ગરમી છુટે એ તો દેખીતું છે. માટીમાં રહેલા પણ અદૃશ્ય જંતુઓએ શરીર ઉપર શું કાર્ય કર્યું તે આપણને જાણવાનું સાધન નથી. પણ માટીમાં ઝેર વગેરે ચૂસી લેવાની શક્તિ છે એમ તો જણાય છે. છતાં જુસ્ટે લખ્યું એ ઉપરથી બધા સાપના કરડયા માટીથી ઉઠી શકે એમ કહેવાનો હેતુ નથી; પણ એવે સમયે માટીનો ઉપચાર કરવો એ જરૂરનું છે. ભમરી અને વીંછી વગેરેના ડંખને સારૂ માટીનો ઉપયોગ કરવાની વાત વધારે માન્ય ગણાશે. આવા ડંખ ઉપર તો મેં પોતે પણ અજમાએશ કરેલી છે, ને તેથી તુરત આરામ થયેલો જણાયો છે. આવે સમયે માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તેની કડણુ લોપરી મૂકવામાં આવે છે; તે પછી પાટો બાંધી લેવાય છે.

નીચેના દાખલા વિષે મને જાતી અનુભવ છે. મરડો થયેલાને પેડુએ માટીની લોપરી બાંધવાથી એ ત્રણ દિવસમાં મરડો નાબૂદ થયેલો છે. માથાના દુખાવામાં માટીની લોપરી માથે મૂકવાથી તાત્કાલિક આરામ થયો છે. આંખનો કઢો હોય છે ત્યારે આંખ ઉપરજ માટીની લોપરી મૂકવાથી કઢો મટે છે. જો ઘા વાગ્યો હોય ને સોજો ચઢે અથવા ન ચઢે

પણ માટીની લોપરીથી દુખાવો અને સોજો હોય તો સોજો મટે છે. ઘણાં વર્ષ હું પોતે ફ્રુટસોલ્ટ વગેરે લેતો ત્યારેજ સાજો રહી શકતો. ૧૯૦૪ ની સાલમાં માટીની અકસીરતાની મને ખબર પડી ત્યારથી ફ્રુટસોલ્ટ વગેરે ગયું—તે કોઇ દિવસ લેવું પડયું નથી. જેને બંધકોશ રહે છે તેને સારૂ પેડુ ઉપર માટીની લોપરી ભારે અસર કરતી જોવામાં આવે છે. પેટમાં દુખાવો હોય તે માટી બાંધવાથી નરમ પડે છે. અતિસાર હોય તો તે પણ માટીના બંધાણથી મટે છે. સખત તાવવાળાને પેડુએ ને માથે માટી બાંધવાથી તેનો તાવ એક બે કલાકમાંજ ઓછો થશે. ગુમડાં, ખસ, દાદર વગેરે ઉપર માટીની લોપરી ઘણી વેળા બહુ સારી અસર કરે છે. ગુમડામાંથી રસી ઝરે તે પછી માટી ઓછી ઉપયોગી હોય એમ જોવામાં આવે છે. દાઝેલા માણસને તુરત માટીની લોપરી લગાડવાથી તેની બળતરા બંધ થાય છે, ને તેને સોજો ચઢતો નથી. હરસ થયેલાને માટીનું બંધાણ ફાયદો કરે છે. હીમ પડવાથી ઘણી વેળા હાથ-પગ લાલચોળ થઈ સૂજી આવે છે. તેની ઉપર માટીની લોપરી અસર કર્યા વિના રહેતીજ નથી. ખરજવા ઉપર માટી ગુણકારી જોવામાં આવી છે. દુઃખતા સાંધા ઉપર માટી લગાડવાથી તુરત ફાયદો આપે છે.

આમ માટીના ઘણા પ્રયોગો અજમાવતાં મને જણાયું છે કે માટી એ ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે અમૂલ્ય વસ્તુ છે.

બધી માટી સરખા ગુણવાળી જોવામાં આવતી નથી. રાતી માટી વધારે અસરકારક માલમ પડી છે. માટી હંમેશાં ચોખ્ખી જગ્યાએથી ખોદી કહાડવી જોઇએ. જો માટીમાં છાણા વગેરેનો ભેગ હોય તો નહિ વાપરવી જોઇએ. તે બહુ ચીકણી

પણ ન હોવી જોઇએ. થોડી રેતાળ ને થોડી ચીકણી માટી સરસ ગણાય. તેમાં ખડ, મૂળીયાં વગેરે ન હોવાં જોઇએ. માટીને ઝીણી ચાળણીમાં ચાળી લેવી એ કેટલીક વખત ઉપયોગી છે. માટીને હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવવી જોઇએ. આટો બાંધીએ ને તે કઠણ રહે છે તેટલી માટી પણ કઠણ હોવી જોઇએ. ઘણે ભાગે તો તેને સાફ આર વિનાના ઝીણા કપડામાં બાંધી તેનો ઉપયોગ લોપરીની માફક જરૂર જણાતી જગ્યાએ કરવો. માટી શરીર ઉપર સૂકાઈ જવા આવે તે પહેલાં લઇ લેવી. સાધારણ રીતે બેથી ત્રણ કલાક સુધી એક લોપરી ચાલે છે. વપરાયેલી માટી ફરીથી નહિ વાપરવી જોઇએ. વપરાએલું કપડું જો તેમાં પરૂ વગેરે ન હોય તો ધોઈને પાછું વાપરવામાં બાધ નથી. પેડુ ઉપર માટી મૂકી હોય ત્યારે લોપરી ઉપર એક ગરમ કપડું મૂકવું ને પછી તેની ઉપર પાટો બાંધવો. દરેક માણસ એક ડબ્બામાં માટી ભરીને રાખી મૂકે તો જ્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે થઈ શકે ને અણીને વખતે શોધવા ન જવું પડે. વીંછીના ડંખ વગેરે ઉપર માટી જેમ તુરત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે ફાયદો કરે છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

તાવ અને તેના ઇલાજો.

મુખ્ય ઉપચારો વિષે થોડું આપણે જાણી ગયા એટલે હવે કેટલાંક દરદો વિષે થોડો વિચાર કરી શકીએ તેમ છીએ, અને તે સંબંધે બીજા ઉપચારો કે જેને સારૂ જુદાં પ્રકરણો લખવાની જરૂર નહિ જણાય તેનો પણ ખ્યાલ આવી જશે.

તાવ શબ્દ શરીરની દરેક ધગશને સારૂ આપણે વાપરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજી તબીબોએ તેના ઘણા વિભાગો પાડી ભારે પુસ્તકો લખી મોટું પેલાણ કર્યું છે. આપણા લૌકિક હિસાબ પ્રમાણે ને આ પ્રકરણોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘણે ભાગે બધા તાવમાં એકજ ઇલાજ કામ કરી શકે છે. સાદા તાવથી ગાંઠીયા તાવ (ન્યુમોનીક પ્લેગ) સુધી એકજ ઇલાજનો મને અનુભવ થયો છે, ને તેમાં પરિણામ ઠીક આવ્યાં ગણું છું. ૧૯૦૪ ની સાલમાં આફ્રિકામાં મહા મરકી આપણા લોકોમાં ફાટી નીકળેલી. તેમાં ત્રેવીસ માણસ ઘવાએલા. ચોવીસ કલાકમાં એકવીસ મુઆ. બે મરકીની ઇસ્પિતાલે પહોંચવા પામ્યા. તે બેમાંથી એકજ છેવટ લગી જીવ્યો ને તે એકનેજ માટીની પોટીસનો ઇલાજ કરી શકાયો હતો. આ ઉપરથી એમ નથી કહી શકાતું કે તે દરદીને માટીએજ અસર કરી; પણ એટલું તો કહેવાય છે કે તે માટીથી તેને

ગેરફાયદો નહિ થએલો. દરદીઓને ફેફસાંનો વરમ થઇ તાવ આવેલો. સ્થિતિ બેભાન હતી. તેમાં એકની છાતી ઉપર માટીની પોટીસ મૂકવામાં આવી હતી, તેને લોહીના બળખા પડતા હતા. ઇસ્પિતાલમાં લઈ ગયા પછી દાકતરના કહેવા ઉપરથી મેં જાણ્યું કે તેને ઘણોજ થોડો ખોરાક પ્રથમ આપવામાં આવતો હતો ને તે પણ માત્ર દૂધનો.

તાવની ઉત્પત્તિ ઘણે ભાગે હંમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે; એટલે પ્રથમ ઉપાય તદન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઇએ. નબળા માણસ અથવા તાવવાળા માણસ ન ખાય તો વધારે નબળા થાય એ તદન વહેમ છે. જેટલો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઈ શકે તેટલોજ કામનો છે, ને બાકીનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે, એ આપણે આગલાં પ્રકરણોમાં જાણી ગયા. તાવવાળા માણસની હોજરી ઘણીજ મંદ ચાલે છે. તેની જીભ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે. હોઠ સૂકાએલા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માણસ શું પચાવી શકે ? તેને ખાવાનું આપીએ તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદન બંધ કરવાથી હોજરીને પોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે. માટે આમ ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન તે પછીથી પણ દરદીને કયુની બાથ દેવા. ઓછામાં ઓછા બે તો હંમેશાં લેવાજ જોઇએ. બાથ ન લેવાતા હોય તે વખતે પેડુ ઉપર માટીનું બંધાણ કરવું. માથું દુખે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દરદીને ઢાંકેલો, પણ જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો ને ખાવાનું શરૂ કરવાનો વખત આવે ત્યારે તેને ગરમ કે ઠંડું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને દાબી તેનો રસ કહાડી ગળી લેવો ને તેમાં જેટલું જોઇએ તેટલું ઉકળતું કે ઠંડું પાણી નાખવું.

બને ત્યાં લગી તેમાં સાકર ન નાખવી. આ નારંગીના પાણીની અસર બહુ સરસ થશે. જો દરદીના દાંત ન અંબાઈ જતા હોય ને લઈ શકે તો ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંબુનું પાણી આપવું. પછી બીજી ટંકે તે એક કે અર્ધું કેળું ખૂબ છુંદેલું લઇ શકે છે. કેળાને છુંદીને તેમાં એક ચમચી ઓલીવ ઓઇલ ને અર્ધી ચમચી કે એક ચમચી લીંબુનો રસ નાખવો. ત્રણેને સારી પેઠે મેળવી દરદીને આપવાં. તરસ લાગે તો ઉકાળીને ઠારેલું પાણી અથવા લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. વગર ઉકાળેલું પાણી કદી ન આપવું. ઠંડું પાણી આપવું તે પણ ઉકાળીને ઠારેલું હોવું જોઇએ. સાફ પાણી મેળવવાનો ઇલાજ આગલાં પ્રકરણોમાં બતાવ્યો છે તે જોઇ લેવો. દરદીને કપડાં બહુ ઓછાં પહેરાવવાં ને તે હંમેશ બદલવાં જોઇએ. ઓઢેલું સારી પેઠે હોય એટલે કપડાં બહુ પહેરવાની જરૂર રહેતી નથી. આવી જાતના ઉપચારથી જેને ટાઇફોઈડ ફીવર કહે છે, એવા સખ્ત તાવવાળા માણસો તદન સાજા થયા છે. એટલુંજ નહિ પણ તેઓ ઘણી સરસ તંદુરસ્તી હાલ ભોગવે છે. કિવનિન વગેરે દવા લેનારા માણસો સાજા થએલા દેખાય છે, છતાં બીજા દરદોથી પીડાય છે. મુખ્યત્વે કરીને મૅલેરીયા ફીવરવાળા દરદીઓ કિવનિનથી સાજા થતા મનાય છે, પણ તેઓને મૅલેરીયા તદન ભાગ્યેજ છોડે છે; પણ ઉપર પ્રમાણે કુદરતી ઇલાજો લેનાર મૅલેરીયાના દરદીઓને પણ તદન સાજા થએલા મેં જોયા છે.

તાવની વખતે દૂધ ઉપર ઘણા બહુ આધાર રાખે છે, પણ મારો અનુભવ એમ સૂચવે છે કે તાવની શરૂઆતમાં દૂધ દેવું એ નુકસાન કરનારૂં છે. તે પચાવવું પણ ભારે થઇ પડે છે. દૂધ આપવુંજ ઘટે તો ઘઉંની કોફીની સાથે કે થોડા

ચોખાના લોટની સાથે પાણી નાખી પકવી આપવું, એ સલાહ-કારક જણાય છે; પણ હઠીલા કે સખ્ત તાવમાં તો તેવી રીતે પણ દૂધ ન આપી શકાય. તેવે વખતે લીંબુનું પાણી, એ ચમત્કારીક વસ્તુ અનુભવી છે, અને જ્યારે દરદીની જીભ સાફ હોય ત્યારે તેને કેળાના ખોરાકથી શરૂઆત કરવી જોઇએ. દરદીને દસ્ત ન આવે તો રેચ આપવાને બદલે થોડો ટંકણખાર નાખી ગરમ પાણીની પીચકારી દેવાથી પેટ સાફ થશે, અને તે પછી ઓલીવ ઓઇલવાળો ખોરાક પેટ સાફ લાવશે.

પ્રકરણ ૫ મું.

કબજીયત-સંગ્રહણી-મરડો-હરસ.

આ પ્રકરણમાં ચાર દરદ સાથે આપ્યાં છે એ તો સાધારણ રીતે તાજુબી ભરેલુંજ ગણાશે, છતાં એ ચારે દરદને અરસપરસ નીકટ સંબંધ છે, અને દવા વિનાના આપણા ઈલાજ ચારેને સારૂ લગભગ એકજ છે. જ્યારે હોજરી ઉપર ઘણો ભાર આવી પડે છે ત્યારે કેટલાકને તેના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે કબજીયત થાય છે, એટલે દસ્ત નિયમસર કે બરોબર આવતો નથી, આવે છે ત્યારે કરાંજવું પડે છે. આમ લાંબો વખત ચાલે તો લોહી પડે છે. તેમાંથી કોઇ વેળા આમણ છટકે છે, અને કોઇ વેળા હરસ થઇ આવે છે; વળી કોઇને એકદમ દસ્ત થઇ આવે છે. જો દસ્ત ઘણા થાય ને હંમેશાં વારંવાર ને થોડા થયા કરે તો તે સંગ્રહણી કહેવાય છે. કોઇને મરડો થાય છે ત્યારે જળસ પડે છે, ને પેટમાં દુખાવો રહે છે.

દરેક દરદવાળા દરદીને ભૂખ ઓછીજ લાગે છે, શરીર ફીકકું પડે છે, તાકાદ જાય છે, ને શ્વાસમાં બદબો રહે છે; જીભ બગડેલી હોય છે. કેટલાકને માથું દુખે છે ને કેટલાકને બીજાં દરદો પણ ઉપડે છે. કબજીયત એ એવું સાધારણ દરદ છે કે તેને સારૂ સેંકડો દવાઓ ને ફાકીઓ બન્યાં છે. મધર્સ સીગલ શિરપ, ફ્રુટસોલ્ટ વગેરે દવાનું મુખ્ય કામજ કબજીયત મટાડવાનું છે, અને કબજીયત મટતી લાગવાથી હજારો

માણસો આવી દવાભી પાછળ હેરાન થાય છે. સાધારણ હકીમ કે દાક્તર તુરતજ કહેશે કે કબજીયત વગેરે દરદોનું મૂળ બદહજમી છે. અને તેઓ એમ પણ કહેશે કે બદહજમીનાં કારણ દૂર કરવામાં આવે તો દરદ જાય. તેઓમાં જે પ્રમાણિક છે તે ચોખ્ખું કહે છે કે અમારાં દરદી પોતાની કુટેવો છોડવા માગતા નથી ને દરદ મટાડવા માગે છે તેથી અમારે ફાકીઓ, ચૂર્ણો ને કવાથો આપવા પડે છે. હાલની જાહેરખબરોમાં તો એમ પણ કહેવામાં આવે છે કે અમારી દવા ખાનારને ખોરાકમાં કે પોતાની કંઈ આદતોમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે નહિ; તેઓ માત્ર દવા લેવાથીજ સાજા થઇ જશે! આ પ્રકરણો વાંચનારને તો સમજ પડી હશે કે ઉપર પ્રમાણેની જાહેરખબર દગાખોરજ છે. જુલાબ વગેરેની અસર હંમેશાં માઠી છે. હલકામાં હલકા જુલાબો પણ કબજીયત મટાડી શરીરમાં બીજાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાબ લઇને પણ જો માણસ પોતાની આગલી કુટેવ છોડી ફરી જુલાબ ન લેવો પડે એમ રાખે તો વખતે લીધેલા જુલાબનો કંઇક ફાયદો પણ ઉઠાવે. જો કુટેવો જારીજ રાખે તો તેને કબજીયત, સંગ્રહણી કે એવું દરદ ન રહે તો એ સિવાય બીજું કોઇ નવું દરદ જરૂર થાય.

હવે આપણે ઉપલાં દરદોના ઉપાય તપાસીએ. પ્રથમ ઉપાય તો એ છે કે એ દરદોવાળા માણસે ખોરાક ઘટાડવો. બહુ ભારે ખોરાક, એટલે બહુ ઘી, સાકર, ને કઢેલ દૂધવાળા ખોરાકો ન લેવા. બીડી, દારૂ, ભાંગ વગેરેનું વ્યસન હોય તો તે છોડવુંજ જોઇએ. મેંદાની રોટલી ખાવાની ટેવ હોય તો તે તજવી. ચહા, કૉફી કે કોકો તજવો. ખોરાકમાં લીલો મેવો મુખ્યપણે લેવો ને તેની સાથે શુધ્ધ ઓલીવ ઓઇલ લેવું.

ઇલાજની શરૂઆત કરતાં છત્રીસ કલાકનો ઉપવાસ કરવો. દરમિયાન તેમજ તે બાદ માટીના પાટા સૂતી વેળા

પેડુએ મૂકવા, ને દિવસના કચુની બાથ એકથી બે લેવા. હંમેશાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક ચાલવું. આટલું કરનારને તુરત ફાયદો થશે તેમાં જરા પણ શંકા નથી. આવા ઈલાજથી સખ્ત ઝાડો, સખત કબજીયત, સખ્ત મરડો ને સખ્ત જુના હરસ મટેલાં મેં જોયાં છે. હરસની બાબતમાં એટલું કહેવાની જરૂર છે કે હરસના મસા ઉપરના ઇલાજથી નાબુદ થતા નથી; પણ હરસ મુદ્દલ ઇજા દેતા નથી, અને મસાની હાજરીની માણસને ખબર પણ રહેતી નથી. મરડો થયો હોય તેણે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે જ્યાં સુધી જળસ કે લોહી પડતાં હોય ત્યાં લગી બીલકુલ ખોરાક ન લેવો, અને જ્યારે કંઇ પણ લેવા જેવું લાગે ત્યારે ઉકળતા પાણીમાં નારંગીનો ગળણીમાંથી ગળેલો રસ પીવો. આમ કરવાથી સખ્તમાં સખ્ત મરડો ઓછામાં ઓછી મુદતમાં બંધ થશે ને દરદી ઇજા ભોગવશે નહિ. મરડાને વખતે બહુ સખ્ત આંકડી આવતી હોય તો એક બાટલીમાં ખૂબ ગરમ પાણી નાખી તેનો અથવા ધગાવેલી ઇંટનો શેક પેટ ઉપર કરવાથી આંકડી મટશે. દરદીને ખુલ્લી હવાની જરૂર જેમ હંમેશાં છે તેમ આ દરદોમાં પણ છે.

કબજીયતને સારૂ નીચેનો મેવો ખાસ ગુણકારક ગણાય છે. અંજીર, ફ્રેંચ પ્લમ્સ, મસકાટેલ રેઝન (મોટી દ્રાક્ષ), કાળી દ્રાક્ષ, નારંગી, લીલી દ્રાક્ષ. આનો અર્થ પણ એમ નથી કરવાનો કે ભૂખ ન હોય તો પણ આ મેવા તો લેવાયજ. આંકડીને વખતે, મોઢું ખરાબ હોય એવે સમયે તો આ મેવા પણ ઇજા કરનારા છે. જ્યારે ખાવાની જરૂર જણાય તે વખતે ઉપરના મેવા કબજીયતને વધારે ગુણકારી છે, એટલુંજ ઉપરના વાકયમાંથી સમજવાનું છે.

———:o:———

પ્રકરણ ૬ ઠું.

ચેપી રોગો—શીતળા.

તાવ વગેરે કેટલાંક દરદો વિષે આપણે થોડું વિચારી ગયા. બધાં દરદોને વિષે ઝીણા વિચાર કરવા એવો આ લખાણનો હેતુ નથી; વળી બધાં દરદોનું જ્યાં ઘણે ભાગે એકજ કારણ ગણાય છે ને બધાં દરદોનો ઘણે ભાગે એકજ ઇલાજ ગણાય છે ત્યાં એક એક દરદ ઉપર લખવાની જરૂર હોય નહિ. શીતળા જેવા ચેપી રોગોની ઉત્પત્તિ પણ એકજ કારણથી આપણે ગણીએ છીએ, એટલે તેનો વિચાર પણ અલગ કરવાપણું રહેતું નથી; એમ છતાં શીતળા વિષે એક પ્રકરણ રોકવું અઘટિત નહિ ગણાય.

શીતળા નીકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે સેંકડો વહેમો ચાલી રહ્યા છે. હિંદુસ્તાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવીજ ઠરાવી છે, ને તે દરદ બાબત અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દરદની ઉત્પત્તિ બીજાં દરદોની પેઠે લોહીબિગાડમાંથી થાય છે; ને લોહીબિગાડ હોજરીના તાવથી શરૂ થાય છે. શરીર પોતામાં ભરાએલું ઝેર શીતળા વાટે બહાર લાવે છે. જો આ વિચાર બરોબર હોય તો શીતળાથી ડરવાની કંઇજ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુજ પડતા હોત તો જેટલાં માણસો શીતળાવાળા દરદીનો છુટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવાજ જોઇએ, પણ આપણે

જોઇયે છીએ કે તેવું કંઈ થતું નથી; એટલે જો કે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી તો પણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતોજ નથી એમ એકાએક ન કહેવાય. જેનું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઇ ગયું છે તેવો માણસ જો શીતળાથી પીડાતા દરદીનો સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથીજ શીતળા જ્યાં નીકળે ત્યાં ઘણાં માણસો એકી વખતે તેનાં ભક્ષ થઇ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ—ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી ગૈાશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે ભમાવવામાં આવે છે કે ગૈાશીતળા કઢાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નીકળે છે, ને તેથી શીતળાનો રોગ થતો અટકે છે. ગૈાશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંચળને શીતળાનો ચેપ લગાડી તે ચેપમાંથી રસી નીકળે છે તે રસી ચામડી વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણને શીતળા કહાડવા, કે જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉગરીએ. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા એક વખત કઢાવવાથી માણસને પછી નીકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે ગૈાશીતળા કઢાવેલા માણસો પણ લાંબી મુદત મુકત રહેતા નથી, તેથી એમ ઠરાવ્યું કે અમુક મુદતે તો ગૈાશીતળા ફરીવાર પણ કઢાવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો છે કે જ્યારે જ્યારે અમુક જગ્યાએ શીતળા ફાટી નીકળે ત્યારે તે ભાગનાં બધાં માણસોએ પહેલાં કઢાવ્યા હોય કે ન કઢાવ્યા હોય તો પણ ગૈાશીતળા કઢાવવા. આમ ઘણાં માણસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત ગૈાશીતળા કઢાવેલા જોવામાં આવે છે.

ગૈાશીતળા એ મહા જંગલી રિવાજ છે એમ જણાય છે. આ જમાનામાં ચાલતા વહેમોમાં આ એક ઝેરી વહેમ છે, ને

તેના જેવા વહેમો તો જંગલી ગણાતા માણસોમાં પણ જોવામાં આવતા નથી. જેની ઈચ્છામાં આવે તે માણસ ગૌશીતળા કઢાવે એટલેથી આ વહેમના હીમાયતીઓને સંતોષ થતો નથી; તેઓ બધાની ઉપર તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. જેઓ ન કઢાવે તેમના ઉપર કાયદાપૂર્વક કામ ચલાવવામાં આવે છે, ને તેમને સખ્ત સજા મળે છે. ગૌશીતળાની શોધ ૧૭૯૮ ની સાલમાં થઇ છે, એટલે એ કંઇ જુનો વહેમ નથી. તેટલી મુદ્દતમાં લાખો માણસો તેનો ભોગ થઇ પડયાં છે. જેઓને ગૌશીતળા કાઢવામાં આવે છે તેઓ શીતળામાંથી બચ્યાં ગણવામાં આવે છે. આવું માનવાને સારૂ જરાએ સબળ કારણ નથી. ગૌશીતળા ન કઢાવત તો ભારે શીતળા નીકળત· એવુ કોઈ કહી શકતું નથી; ઉલટું કઢાવેલને શીતળા નહિ નીકળવાના તો અસંખ્ય દાખલા મળી આવે છે. નહિ કઢાવેલને શીતળા થવાના દાખલા ઉપરથી એમ કહેવાયજ નહિ કે જો તે માણસ કઢાવત તો પોતે શીતળાથી મુકત રહેત.

ગૌશીતળા એ મહા ગંદો ઉપચાર છે. ગાયના શીતળાનો ચેપ આપણને લગાડવામાં આવે છે, એટલુંજ નહીં પણ માણસોના શીતળાનો ચેપ પણ લગાડવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે રસીને જોઇ કેટલાક ઉલટી કરે છે. રસી જો હાથે લાગે તો તેઓ સાબુવતી હાથ ધુએ છે. રસી ખાવાનું કોઇ આપણને કહે તો આપણને તેવી વાત ઉપરથી ઓકારી છુટશે ને એવી મશ્કરી પણ કોઈ માણસ કવખતે કરે તો આપણે તેની સામે લડવા તૈયાર થઇશું. એમ છતાં **ભાગ્યેજ કોઇએ વિચાર કર્યો હશે કે આપણે ગૌશીતળા કઢાવીને રસી એટલે સડેલું લોહી ખાઇએ છીએ!** સૌ કોઇ જાણતા હશે કે કેટલાંક માંદા માણસને માંદગીમાં દવા કે પ્રવાહી ખોરાક

ચામડી વાટે આપવામાં આવે છે. તેની અસર મ્હોંડેથી લીધેલા ખોરાક કરતાં ઘણીજ ઝપાટાથી થાય છે. મ્હોડેથી લીધેલી વસ્તુ એકદમ લોહી સાથે ભળી શકતી નથી, પણ ચામડી વાટે લીધેલી વસ્તુ તો તુરત લોહી સાથે ભળે છે, ને જરા લીધેલી ચીજની અસર તાત્કાલિક થાય છે. આ રીતે જોતાં શરીરની ઉપર અસર ઉપજાવવામાં તો ચામડી વાટે લીધેલાં દવા કે ખોરાક ખાધા બરોબરજ છે. આમ છતાં આપણે શીતળાના રોગથી બચવાને સારૂ રસી ખાઇએ છીએ. કહેવત છે કે બીકણ મોત પહેલાં મરી રહે છે; તેમજ શીતળા થઇ આપણે મરશું કે કરૂપડા થઇશું, એવા ભયથી આપણે ગૌશીતળા કઢાવી પહેલેથીજ મરી રહીએ છીએ.

આ રસી લેવામાં મને તો એમ લાગે છે કે આપણે બધા ધર્મભ્રષ્ટ થઇએ છીએ. માંસાહારી માણસોને પણ લોહી ખાવાની મનાઇ છે. વળી જીવતા પ્રાણીનું લોહી કે માંસ તો નજ ખવાય, એવું જોવામાં આવે છે. આ તો નિર્દોષ જીવતા પ્રાણીનું લોહી, તેને વળી સોડવવામાં આવે છે; ને તે આપણને ચામડી વાટે ખવરાવવામાં આવે છે. આમ લોહી ખાવાને બદલે હજારવાર શીતળા નીકળે અથવા તુરત મરણ થાય તે આસ્તિક માણસ તો પસંદ કરશે.

ગૌશીતળાથી થતી નુકસાનીઓ વિષે ઈંગ્લાંડના કેટલાક વિચારવંત માણસોએ શોધો કરી છે, ને હાલ ત્યાં ગૌશીતળા સામે થવાની મોટી મંડળી સ્થપાએલી છે. તેના મેંબરો ગૌશીતળા કઢાવતા નથી. ગૌશીતળા કઢાવવાના ફરજીઆત કાયદાની સામે થાય છે. કેટલાક તે બાબત જેલમાં ગયેલા છે. તેઓ બીજાને પણ સમજાવે છે કે તેઓએ ગૌશીતળા ન કઢાવવા. આ બાબત ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે, ને ખૂબ

વાદવિવાદો ચાલેલા છે. તે ગેાશીતળાનેા વિરેાધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણેા નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

૧. ગાયના કે વાછરડાના આંચળમાંથી રસી કહાડવાની ક્રિયામાં લાખેા જીવતાં પશુએા ઉપર મહા ઘાતકીપણું વાપરવામાં આવે છે. એ નિર્દયતા માણસની દયાવૃત્તિને ન છાજતી હેાવાથી તે રસીમાં કંઇ લાભ હેાય તેા પણ જતેા કરવેા, એ માણુસ જાતની ફરજ છે.

૨. આ રસીથી લાભ થતેા નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે ચેપ લેવાથી માણસેાને બીજાં દરદેાના ચેપ લાગે છે. તેએા માને છે કે ગેાશીતળાનેા ચાલ થયા પછી બીજાં દરદેાનેા ફેલાવેા વધારે થયેા છે.

૩. મૂળ પાસ માણુસ જાતના લેાહીમાંથી બનેલું એટલે તમામ પાસમાં તે માણુસનાં બીજાં દરદેાના ચેપ બધી રસીમાં હેાવાનેા સંભવ છે.

૪. ગેાશીતળા કઢાવવાથી માણુસ રેાગમાંથી બચેજ છે એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેનેા શેાધક દાકતર જેનર પ્રથમ એમ કહેતેા કે એક હાથે એક દાણેા કહાડવાથી માણુસ હંમેશને સારૂ મુકત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બન્ને હાથે કઢાવવાથી મુકત થાય. ત્યારબાદ બન્ને હાથે એક એકથી વધારે દાણા કઢાવવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ જ્યારે ગેાશીતળાનેા રેાગ નીકળવા લાગ્યેા ત્યારે એમ મનાવવામાં આવ્યું કે શીળી કઢાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વરસની મુક્તિની ખાત્રી ન અપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આ પ્રમાણે દાકતરેા પેાતેજ કંઇ નક્કી કહી શકતા નથી. હકીકતમાં શીળી કઢાવનારને

શીતળા નજ નીકળે એ વાત કેવળ મિથ્યા છે. શીળી કઢાવેલા જેને શીતળા નીકળ્યા નથી તેને શીળી ન કઢાવી હોત તો શીતળા નીકળત એવું કોઈ સાબીત કરી શક્યું નથી.

૫ છેવટમાં તેઓ કહે છે કે આ રસી મુકાવવી એ તદ્દન ગંદો રિવાજ છે ને ગંદકી દૂર કરાય એમ માનવું એ કેવળ જંગલીપણું છે.

આવી ને બીજી ઘણી દલીલો ને દાખલાથી ઉપરના મંડળે અંગ્રેજી પ્રજા ઉપર બહુ સારી અસર બેસાડી છે. ઈંગ્લાંડનું એવું એક શહેર છે કે જ્યાંની વસ્તીનો બહુ મોટો ભાગ બિલકુલ શીળી કઢાવતો નથી, અને પ્રમાણમાં તે શહેરના લોકોમાં એ રોગ ઓછો જોવામાં આવે છે. આ મંડળના ખંતીલા સભાસદોએ શોધો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે ગૌશીતળાનો વહેમ જારી રાખવામાં દાકતરોનો સ્વાર્થ સમાયેલો છે. તેઓને દર વર્ષે પ્રજા તરફથી હજારો પોંડ શીળી કઢાવવાના કામમાં મળે છે, તેથી તેઓ જાણમાં કે અજાણમાં ગૌશીતળાથી થતી મોટી હાનિ જોઈ શકતા નથી. કેટલાક દાકતરોએ પોતે આવો મત આપ્યો છે, ને તેમાંના કેટલાક તો ગૌશીતળાની સામે ઘણી સખ્ત રીતે થએલા છે.

જો ગૌશીતળા આમ હાનિકારક છે તો શું આપણે તે ન કઢાવવા ? આનો જવાબ હું તો બેધડક થઇને 'ના' એમજ આપીશ. એમ છતાં તેમાં અપવાદ છે. જાણી જોઇને ફરજીઆત તો કોઇએ પણ શીળી ન કઢાવવી જોઇએ એવી મારી ખાત્રી છે. પણ જ્યાં જ્યાં આપણે વસીએ છીએ ત્યાં ત્યાં શીળી કઢાવવાની કાયદેસર ફરજ છે. આ મુલકમાં (આફ્રીકામાં) શીળીના કાયદાનો ભંગ કરવો એ મહા ભયંકર જોખમ ઉઠાવવા જેવું છે, કેમકે જો

સામે થઇએ તો આપણી ઉપર ઘણાં તહોમત છે. તેમાં વળી જાણી જોઇને સાર્વજનિક તંદુરસ્તીને જોખમમાં નાખવાનું તહોમત આપણી ઉપર આવી પડે. આવી સ્થિતિમાં આપણી શી ફરજ છે ? જ્યાં વસ્તીનો મોટો ભાગ શીળી કઢાવવામાં ફાયદો માને છે તે વસ્તીમાં આપણે રહેતા હોઇએ તો તે ભાગની બીક મટાડવાને તેના જેવા ઉપાયો લેવાની આપણી કેટલેક દરજ્જે ફરજ છે. જે મેં બતાવેલાં કારણુસર તેમાં ધર્મબાધ સમજે છે, તેણે તો પોતે એકલોજ શીળીની સામે હોય છતાં સામે થવું જોઇએ, ને સંકટો પડે તે ઉઠાવવાં જોઇએ. જે માણસ માત્ર શરીરસુખાકારી જળવાશે એમ માનીને શીળી ન કઢાવવા માગતો હોય તેનાથી એકાએક આવા કાયદાની સામે ન થઇ શકાય. તેવા માણસે તે બાબત ઘણું જ્ઞાન મેળવેલું હોવું જોઇએ. પોતાનું માનેલું બીજાને સમજાવવાની તેનામાં શક્તિ હોવી જોઇએ, ને તેણે પ્રજા-મત બદલવાને તૈયાર થવું જોઇએ. જે માણસ આમ ન કરી શકે તેનાથી પોતાની તબીયતજ જાળવવાની ખાતર પ્રજામતની સામે ન થઇ શકાય. ઘણાં કામો આપણને પસંદ હોતાં નથી, છતાં તે કામો આપણે જે મંડળમાં રહેતા હોઇએ તેઓની ખાતર કરીએ છીએ. મંડળની સગવડતા આગળ આપણી સગવડતા એક કોરે મૂકવી ઘટે છે. ઘણા મતની સામે એકજ માણસ થઇ શકે એવો વખત માત્ર નીતિ કે ધર્મના વિષયમાં આવી શકે છે, આમ સાધારણ સૂત્ર છે. વળી જે માણસ પોતાનો મત કંઈ રાખતો નથી, પણ ધારો કે આવી જાતના લખાણથી માત્ર દોરવાઈ જઇને પોતાના આળસને ઉત્તેજન આપવા ખાતરજ શીળી કઢાવવા ન માગે, તે માણસે તો કાયદાને શરણ થવું જોઇએ.

વળી શીળી નહિ કઢાવનારે સ્વચ્છતા વગેરેના નિયમો સમજી તે બરોબર પાળવા જોઇએ. જે માણસ શીળીનો ચેપ ન ઇચ્છે, પણ વિષય કરી તેમાંનો ચેપ હંમેશાં લે છે, અથવા આરોગ્યના બીજા નિયમોનો ભંગ કરી દુઃખો ભોગવે છે, તેને જે દેશમાં કે મંડળમાં શીળી કઢાવવાનો રિવાજ એ આરોગ્ય સાચવવાનો નિયમ ગણવામાં આવે છે ત્યાં સામે થવાનો અધિકાર નથી.

આમ આપણે શીળી અને શીતળાનો વિચાર કરતાં ગૌશીતળાની હાનિ જોઇ. હવે શીતળા અટકાવવાના ઉપાય જોવાની જરૂર છે. જે માણસ હવાના, પાણીના ને ખોરાકના ઉપલાં પ્રકરણોમાં બતાવેલા નિયમો સમજપૂર્વક પાળશે તેને શીતળા નીકળવાનો જરાએ સંભવ નથી, કેમકે તેના લોહીમાંજ શીતળાના ચેપની સામે થવાનો ગુણ રહેલો છે.

શીતળા નીકળ્યા હોય તેને સારૂ ભીની ચાદર (વેટ શીટ પેક)નો ઉપચાર—એ ચમત્કારી દવા છે. દરદીને ઓછામાં ઓછો ત્રણ વખત ભીની ચાદરમાં સુવાડવો જોઇએ. આમ કરવાથી દરદીને આગ ઝરતી ઓછી થશે ને તેને નીકળેલા દાણા થોડાજ દિવસમાં નમી જશે. શીતળાના દાણા ઉપર મલમ વગેરે કંઈ લેવાની જરૂર નથી. જો એક બે જગ્યાએજ, જ્યાં માટીની લોપરી મૂકી શકાય તેવું હોય ત્યાંજ શીતળા હોય તો માટીની લોપરી પણ મૂકયા કરવી. ખોરાકમાં ભાત, લીંબુ અને હલકો લીલો મેવો ખાવાની રૂચિ હોય તેટલો લેવો. 'હલકો મેવો' એમ લખવાનો હેતુ એ છે કે શીતળાની આગ ચાલતી હોય તે વેળા ખજુર, બદામ વગેરે પૌષ્ટિક મેવા ન લેવા જોઇએ. 'વેટ શીટ પેક'થી એક અઠવાડીયાની અંદર દાણા નમવાજ જોઇએ. જો ન નમે તો જાણવું કે હજુ શરીર-

માં ઝેર રહેલું છે, ને તે નીકળ્યા કરે છે. શીતળા એ મહા રોગ છે એમ માનવાનું કારણ નથી, પણ તે તો શરીરમાં રહેલો રોગ બહાર નીકળી જવાની, ને તેથી તેટલે દરજ્જે શરીર સારૂં થવાની નિશાની છે.

આ વિચાર ઘણાં દરદોને લાગુ પડે છે, પણ મુખ્યત્વે શીતળાના રોગને વિષે વધારે સંભવે છે. દરદીને દરદ ગયા પછી નબળાઇ રહે છે, અને કેટલાંક દરદી પાછળથી કંઇ ને કંઇ દરદોથી પીડાયા કરે છે, તેનું કારણ થયેલું દરદ હોતું નથી, પણ દરદને વાસ્તે લેવાયેલા ઉપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલ કિવનિનથી ઘણી વેળા કાન બહેર મારી જાય છે, અને કોઇને 'કિવનિનિઝમ' નામનું ભયંકર દરદ થાય છે. વ્યભિચારથી થતા રોગો મટાડવાના ઇલાજ પારો વગેરે હોય છે. પારાથી જે રોગો પેદા થાય છે તેમાં માણસ હંમેશાં પીડાયા કરે છે એ પ્રસિદ્ધ વાત છે. એટલે દવાઓ લેવાથી દરદ મટતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ બીજા રોગોનું તે દવાઓ કારણ બને છે. દસ્તબંધી થવા ઉપર જુલાબો લેનારને હરસ વગેરેના રોગો થયાના ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે. દરદ થાય તેનું કારણ શોધી કારણ દૂર કરી દરદને જવા દેવું ને પછી કુદરતના નિયમો જાળવી રહેવું એના જેવી પુષ્ટિ આપનારી એક પણ ભસ્મ નથી, એ ચોક્કસ વાત છે. લોહભસ્મ વગેરે ધાતુઓને મારેલી ભૂકીઓ બનાવવામાં આવે છે, તેને પણ અકસીર ઇલાજો સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે. તેમાં કેટલીક અસરો રહેલી છે એ બરોબર જણાય છે, પણ તે અસરો જેટલે દરજ્જે શરીરને ઠીક કરતી જોવામાં આવે છે તેટલેજ દરજ્જે મનોવિકારને વિધારે છે; એટલે તેની અસર સરવાળે માણસને નુકસાનકારક છે. શીતળાના

દરદને સારૂ આ દવાને લેવાનો વિચાર વધારે માન્ય ગણાય છે. શીતળાના દરદવાળા માણસોને ફરી ઘણે ભાગે શીતળા નીકળતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ તેનું શરીર બહુ વેળા ઘણું તંદુરસ્ત રહે છે; કેમકે ઝેર માત્ર શરીરમાંથી ગયું હોય છે.

જ્યારે શીતળા નમે ને દાણા સૂકાય ત્યારે દરદીની ચામડી ઉપર હમ્મેશાં ઓલીવ ઓઇલ ચોપડવું. તેણે હમ્મેશાં નહાવું. આમ થવાથી તેને શીતળાના ડાઘા પણ તદન જશે ને નવી ચામડી આવી જશે.



પ્રકરણ ૭ મું.

બીજા ચેપી રોગો.

આપણે શીતળાને વિષે સારી પેઠે વિચાર કરી ગયા. તે ઉપરાંત શીતળાનાં મસિઆઈ અછબડા, ઓરી વગેરે રહ્યાં છે. વળી ગાંઠીઓ તાવ, કોલેરા, ઉડતો મરડો, એ પણ ચેપી રોગ છે. અછબડા, ઓરી વગેરેથી આપણે ડરતા નથી, કેમકે તેનાથી બહુ મરણ નીપજતાં નથી, તેમ શરીર બેડોળ થતું નથી. તે સિવાયની અસર તો શીતળાના જેવી જ છે. તેનો ચેપ પણ શીતળાની માફક લાગે છે. આ રોગોને સારૂ ઠંડા પાણીના ઉપચારો અને ‘ વેટ શીટ પેક ’ એ અકસીર ઇલાજ છે. એવે સમયે ખોરાક ઘણોજ હલકો ને સાદો હોવો જોઇએ. લીલા મેવા ઉપર નભી શકાય તો એ રોગ ઝપાટાબંધ ધીમા પડે છે.

ગાંઠીઓ તાવ એ ભયંકર વ્યાધિ છે. આનું અંગ્રેજી નામ બ્યુબોનિક પ્લેગ છે. એ રોગથી લાખો મરણો હિંદમાં ૧૮૯૬ ની સાલથી થયાં છે. તેનો ઉપાય દાકતરો શોધી શકયા નથી. ચાળા તો ઘણા ચુંથ્યા છે. હાલમાં આ તાવને સારૂ પણ ગૌશીતળાની માફક ચેપ લગાડે છે, ને એ ચેપથી માણસોમાં ગાંઠીઆ તાવનું નરમ પ્રકારનું દરદ ઉત્પન્ન કરી, દાકતરો સમજાવે છે કે એમ કરવાથી તાવ થઇ શકતો નથી. આ પણ ગૌશીતળા જેવો ઢોંગ છે, ને તેના જેટલોજ પાપી પ્રયોગ છે. ગૌશીતળા કઢાવનારને જો ન કઢાવત તો શીળી નીક-

ળતજ એમ કોઇ કહી શકતું નથી. તેમજ મરકીનો ચેપ લેનારને જો તે ચેપ ન લેત તો મરકી થાતજ એમ કોઇ કહી શકતું નથી. આ ગાંઠીઆ તાવને સારૂ તો એક પણ દવા જાણવામાં આવી નથી. તેમાં પાણીના અને માટીના ઉપચાર કામ કરીજ શકે એમ નક્કી ન કહી શકાય, પણ જેને મરણનો ભય નથી અને જે માણસ ઇશ્વર ઉપર આસ્થા રાખનાર છે તેને સારૂ નીચે પ્રમાણે ઉપાય બતાવી શકાય:—

૧. તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિન્હ જણાય ત્યારે તુરત 'વેટ શીટ પેક' લેવો.

૨. ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લગાવવી.

૩. દરદીને ખાવાનું મુદ્દલ ન દેવું.

૪. સોસ પડે તો લીંબુનું ઠંડું પાણી દેવું.

૫. દરદીને ખુલ્લી ને ચોખ્ખી હવામાં સુવાડવો.

૬. તેની પાસે એક માણસ સિવાય બીજાને જવા દેવો નહિ.

જો કોઈ પણ ઈલાજથી દરદી ઉગરે એમ હોય તો આ ઈલાજથી ઉગરેજ.

ગાંઠીયા તાવની ઉત્પત્તિ વિષે બીલકુલ ચોકસ ખબર નથી મળી. ઘણાનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉંદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરકી જ્યાં થતી હોય ત્યાં ઉંદરોવાળા ઘરને સાફ કરવાની બહુ જરૂર છે. દાણા વગેરે એવી રીતે રાખવા જોઇએ કે જેથી ઉંદરોને ખાવાજ ન મળે ને તેઓ ન આવે. ઉંદરોનાં દર વગેરે પુરી દેવાં જોઇએ, અને જે ઘરમાંથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ઘર જરૂર ખાલી કરવાં જોઇએ.

પણ મરકી ન થાય તેને સારૂ સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથીજ નિર્મળ ને સરસ ખોરાક લઈ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ઘર વગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરકીનો વાયરો પોતાને બીલકુલ અડકીજ ન શકે. આવી સ્થિતિ હંમેશાં રાખવી જોઇએ. પણ તેમ ન થઇ શકે તો પણ મરકીનો રોગ ચાલતો હોય ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

ગાંઠીઆ તાવથી વધારે ભયંકર, ને તેજ વખતે ઉત્પન્ન થતો રોગ સસણી તાવ છે તેને અંગ્રેજીમાં "ન્યુમોનિક પ્લેગ" કહે છે. આમાં દરદીને શ્વાસોચ્છ્વાસ સખ્ત ઉપડે છે, તાવ વધારે સખ્ત રહે છે, અને દરદી લગભગ બેભાન રહે છે. આ કાળજ્વરમાંથી માણસો ભાગ્યેજ બચે છે. તે પ્રકારની મરકી જોહાનીસબર્ગમાં ૧૯૦૪ ની સાલમાં થઈ હતી, ને ત્રેવીસ-માંથી માત્ર એકજ દરદી બચ્યો. આની કંઇક હકીકત અગાઉ અપાઈ ગઇ છે. આ તાવને સારૂ પણ ગાંઠીઆ તાવને સારૂ બતાવેલા ઉપચાર લાગુ પડે છે, પણ તેમાં લોપરી છાતીના બન્ને ભાગ ઉપર મૂકવાની જરૂર છે. દરદીને 'વેટ શીટ પેક' માં રાખવા જેટલો પણ વખત ન રહ્યો હોય તો તેના માથા ઉપર માટીની પાતળી લોપરીઓ મૂકવી જોઇએ. તે રોગના પણ ઉપચાર કરતાં અટકાવવાના રસ્તા સહેલા ને સરસ છે. તે ઉપર પ્રમાણે લેવા એ ડહાપણનું કામ છે.

કોલેરાનું દરદ થાય છે ત્યારે આપણને ભયંકર જણાય છે, પણ હકીકતમાં તે દરદ મરકીના કરતાં બહુ નરમ છે. તેમાં 'વેટ શીટ પેક' કામ આવી શકે નહિ, કેમકે દરદીને

ગોટા ચઢે છે, ને સાથળ વગેરે ભાગોમાં ગોટલીઓ ચઢે છે. આ વેળા પેટ ઉપર માટીની લોપરી મૂકી જોવી એ ઠીક છે, પણ જ્યાં ગોટલીઓ ચઢતી હોય ત્યાં તો ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી જોઇએ. દરદીના પગ વગેરે રાઇનું તેલ લઇ માલીસ કરવા જોઇએ. તેને ખાવાનું તો અપાયજ નહિ. દરદીને ગભરાવા ન દેતાં આસપાસના લોકોએ હિંમત આપવી જોઇએ. તેને એકદમ સખ્ત ઝાડો ચાલે તો વખતો વખત ખાટલામાંથી ઉઠાડવાના કરતાં ખાટલામાં કંઇ છીંછરૂં ધાર વિનાનું વાસણ રાખી તેમાં તેને હાજતે જવા દેવો જોઈએ. આવા ઇલાજ તુરત લેવામાં આવે તો દરદીને ઈજા પહોંચવાનો બહુ ઓછો સંભવ છે. કોલેરાના રોગ વખતે તેમાંથી બચવાના સરસ રસ્તા છે. ઘણે ભાગે કોલેરા ઉનાળામાં થાય છે. લોકો એકદમ કાચાં ને સડેલાં ફળ ખાય છે. સાધારણ રીતે ફળ ખાવાની આપણામાં આદત હોતી નથી. ઉનાળામાં અનેક જાતનાં ફળ પાકે છે, ને તે સોંઘાં હોવાથી બહુ ખાવામાં આવે છે, અને બીજા ખોરાક તો ખવાતાજ હોય, એટલે આવાં ફળની માઠી અસર એકદમ થાય છે. આપણા શરીરમાં હંમેશાં પેટના દુખાવા વગેરે તો રહ્યાજ કરે છે. તેવામાં શરીર કબૂલ ન કરી શકે ત્યારે કોલેરા થાય છે. બીજાનાં શરીર પણ તેવાં રહે છે, તેથી કોલેરા તેને પણ થઇ આવે છે. દરદીના પાયખાનાની કંઈ ખાસ માવજત કરવામાં આવતી નથી, અને પાયખાનાનાં જંતુ હવાને બગાડે છે. વળી ઉનાળામાં પાણી પણ ખરાબ હોય છે. બધું સુકવાણ એટલે પાણી જંતુવાળું ને મેલું હોય છે, તે ગળ્યા અને ઉકાળ્યા વિના લેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગ કેમ ન થાય? કુદરતે આપણાં શરીર મજબુત ઘડયાં છે એટલે જ આપણે નભી શકીએ છીએ; બાકી આપણાં આચરણ પ્રમાણે તો આપણો નિકાલ ઘણો જલદીજ આવવો જોઇએ.

હવે કોલેરાનાં વખતમાં લેવી જોઇતી સાવચેતી ઉપર આવીએ. ખોરાક હલકો ને થોડો ખાવો એ બહુ જરૂરનું છે. સારો મેવો જરૂર ખાવો, પણ મેવો બધો બરોબર તપાસવો. લોભને ખાતર કે સ્વાદને ખાતર ચાંદી પડેલી કેરી કે ચાંદી પડેલા બીજા મેવા બીલકુલ ખાવા જોઇએ નહિ. સાફ હવા જરૂર લેવી જોઇએ. **પાણી હંમેશાં ઉકાળેલું ને પછી જાડી સાફ ખાદીવડે ગળેલુંજ** પીવું જોઇએ. દરદીઓનાં પાયખાનાં જમીનમાં દાટવાં જોઇએ ને તેની ઉપર સૂકી માટીની ભૂકી પાથરી દેવી જોઇએ. બધાં પાયખાનાં ઉપર દરેક જણ હાજતે જતી વખતે રાખ નાખવાનો રિવાજ રાખે તો ઘણો ભય ઓછો થવાનો સંભવ છે. આ નિયમ ખરૂં જોતાં હંમેશાં જાળવવાની જરૂર છે. બિલાડી પણ ભોંય ખોતરી તેમાં હાજત કરે છે, ને પછી તેની ઉપર પગ વતી માટી ઉરાડે છે. આપણેજ તેમ કરતા નથી ને કરતાં આભડછેટ કે સૂગ રાખી દરદોના ભોગ થઇ પડીએ છીએ. રાખ ન મળી શકે તો સૂકી માટી વાપરવી. માટીનાં ઢેફાં હોય તો તેને ભાગી તેની ધુળ કરવી જોઇએ.

ઉડતો મરડો એ સર્વથી ઓછો ભયંકર ચેપી રોગ છે. તેમાં તો જો માટીની લોપરી બરોબર પેડુ ઉપર વપરાય ને દરદીને તમામ ખોરાક બંધ કરવામાં આવે તો એ દરદ નાબુદ થાય. દરદીના પાયખાનાને ઉપર મુજબ દાટવાની પૂરી જરૂર છે. પાણી વિષે પણ કોલેરાની માફકજ ઉપાય લેવાની જરૂર છે.

છેવટમાં ઉપરના ચેપી રોગોમાં દરદીએ તથા તેના મિત્રોએ અને સગાંએ બીલકુલ હિંમત છોડવાની નથી. ભય રાખવાથી દરદી વહેલો મરશે ને તેનાં સગાં તેમજ બીજાંઓને પણ રોગ થવાનો સંભવ છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

સુવાવડ.

સાધારણ રોગો વિષે આપણે વિચાર કરી ગયા. આ પ્રકરણોનો એવો હેતુ નથી કે દુનિયામાં નજરે આવતા બધા રોગો વિષે લખાણ કરવું અથવા સૂચના આપવી; પણ બહુ જાણીતા રોગોના ઉપચારનો વિચાર કરી દરદ માત્રની એકતા ને ઉપચારની એકતા બતાવવી એ છે. જેઓ દરદથી ખૂબ ઘેરાએલા છે અને જેઓ મોતથી ડરે છે તેઓની આગળ ગમે તેવાં પુસ્તકો મૂકયાં હશે છતાં પણ તેઓ તો તબીબોની પાસે જશેજ. આ પ્રકરણો વધારેમાં વધારે એટલુંજ કહી શકે છે કે સાધારણ દરદોવાળા માણસો સાજા થઇ આરોગ્ય જાળવવાના નિયમો પાળી ફરી માંદા ન પડે અથવા ભયંકર રોગના પંજામાં ન સપડાય. તેટલું કરવાની હિંમત પણ થોડાનીજ હોય છે. એવા થોડાને આ ટુંક લખાણો ઉપયોગી થાય એ આ પ્રકરણો લખવાનો એક મુદ્દો છે. હવે આપણે સુવાવડ, બચ્ચાંની માવજત ને અકસ્માતો ઉપર થોડો વિચાર કરી આ પ્રકરણો બંધ કરી શકાય એવી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છીએ.

સુવાવડનો વિષય બહુ મોટો કરી નાખવામાં આવ્યો છે. નિરોગી કાયાને સુવાવડ બીલકુલ ભયંકર હોતી નથી. ગામડીયા માણસોમાં સુવાવડ એ વિસાત વિનાની વાત ગણાય છે. ગર્ભ ધારણ કરેલી સ્ત્રીઓ છેવટ લગી પોતાનું કાર્ય કર્યે

જાય છે, ને બચ્ચું અવતરતી વેળા બીલકુલ ઈજા પામતી નથી. એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે ભરવાડની ઓરતો બચ્ચાંને જન્મ આપ્યા પછી તુરત કામે વળગી શકે છે. બીજાં પ્રાણીઓમાં તો આપણે જોઈયે છીએ કે તેઓ દુઃખ ભોગવતાં નથી.

ત્યારે શહેરી બૈરાં કેમ દુઃખ ભોગવે છે? તેઓને બચ્ચાંનો જન્મ થતી વેળા શા સારૂ અસહ્ય વેદના થાય છે? બચ્ચું આવવાના કાળ પહેલાં ને પાછળના કાળમાં કેમ તેની ખાસ માવજત કરવી પડે છે? આ સવાલો વિચારીએ.

શહેરી બૈરાંની રહેણી તદન અસ્વાભાવિક છે. તેઓનો ખોરાક, તેઓનો પહેરવેશ કુદરતના નિયમની વિરૂદ્ધ રહે છે; પણ મોટામાં મોટું કારણ જુદુંજ છે. બાળક ઉમરની છોકરી ગર્ભ ધારણ કરે, ગર્ભ ધારણ થયા પછી પણ પુરૂષ તે સ્ત્રીનો સંગ ન મેલે, અને બચ્ચું અવતર્યા બાદ સુવાવડની પથારી-માંથી છુટી કે તુરત સ્ત્રીની તરફ એવી વર્તણુક રાખવામાં આવે કે તે થોડીજ મુદતમાં પાછો ગર્ભ ધારણ કરે; તો એવી સ્ત્રી કેમ દુઃખ ન ભોગવે? આ બીહામણી ને દયામણી સ્થિતિ લાખો છોકરીઓની ને બૈરીઓની જોવામાં આવે છે. આવી શહેરી જિંદગીમાં ને નરકમાં કશો તફાવત નથી. પુરૂષ જ્યાં લગી આમ રાક્ષસ બને ત્યાં લગી સ્ત્રીને ચેન રહેજ નહિ. ઘણા પુરુષો સ્ત્રીનો દોષ કહાડે છે. આ પ્રકરણનું કામ દોષની તુલના કરવાનું નથી. ભલે બન્નેનો કે ભલે એક પક્ષનો દોષ હો; દોષ છે એ જોયા પછી માબાપોએ, બાળ વરોએ ને બાળ સ્ત્રીઓએ ચેતવાનું છે. જ્યાં લગી બાળ વિષય, ને ગર્ભ ધારણ થયા પછી થતો વિષય તથા બચ્ચાંના જન્મ પછી તુરત થતો વિષય અટકે નહિ ત્યાં લગી સુખી સુવાવડ

થાયજ નહિ. માને બહુ વખત ભયંકર વેદના સહન નથી કરવી પડતી અને દોઢ માસ સુધી નબળા રહેવાનું લખાએલુંજ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સુવાવડની સાધારણ ઇજા સ્ત્રીઓ ઉઠાવી લે છે; અને તે દશાનું ભાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે બાયલી, નબળી ને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે; ને એ અટકાવવાને સારૂ દરેકે અથાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરૂષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઇએ કોઈની રાહ જોવાની નથી.

ઉપરના વિચાર પ્રમાણે પ્રથમ માવજત તો એ થઇ કે ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરૂષે તદન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વર્તણુકનો આધાર માના આ નવ માસના ચલણ ઉપર ઘણો રહે છે. મા **પ્રેમવાળી** હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે; મા ક્રોધી હોય તો બચ્ચું ક્રોધી થશે; એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતરવૃત્તિ ઘણી **ચોખ્ખી** રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળા પુણ્યકર્મોમાં રોકાવું જોઇએ. ગુસ્સામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા ને ભય રહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ, આ બધા નિયમો પાળે તો સ્ત્રીને થતું બાળક તેજસ્વી થયા વિના નજ રહે.

જેમ મનની સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે તેમજ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હંમેશાં ચોખ્ખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભાધાન વેળા માને વધારે શ્વાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોખ્ખી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં

રહેવું જોઇએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું ને સરસ ખાવું જોઇએ. આગલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યામુજબ સારો ખોરાક ગોઠવવો જોઇએ. આ વેળા ઓલીવ ઓઇલ, બનાના, ને ઘઉંના પદાર્થ પચે તેમ ખાવા જોઇએ. જો દસ્ત બંધ રહે તો ઓલીવ ઓઇલમાં વધારો કરવો. દવા તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જેવું થાય તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પીવો. **મસાલા–મરચું વગેરે આ નવ માસ તો તજવાંજ જોઇએ.**

કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા–અભાવા ખૂબ થાય છે; તે દૂર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે તેણે હમ્મેશાં '**કુચુની બાથ**' લેવા. આ 'બાથ' લેવાથી શરીરબળ વધશે, કાંતિ વધશે, ને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઓછી થશે. આવો અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયો છે. ભાવા–અભાવા થાય ત્યારે મન ઉપર અંકુશ પણ રાખવો. એક બે વખત જેની ઉપર મન દોડે તે વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે ભૂલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા બચ્ચાંના રક્ષણનો વિચાર માએ ને બાપે કરવો ઘટે છે.

ધણીની ફરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની સાથે તકરાર કરી તેણે તેને ગભરાટમાં નાખવી નહિ, તે ખુશી ને સુખી રહે તેમ કરવું. ઘરકામમાં ઘણો બોજો રહેતો હોય તો ઓછો કરાવવા ધણીએ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. હમ્મેશાં થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે. ગર્ભ વખતે માના પેટમાં કંઇ પણ દવા ન જાય એવી સંભાળ રહેવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૯ મું.

બચ્ચાંઓની માવજત.

સુયાણીને લગતો વિષય તપાસવાનો આ લખાણનો હેતુ નથી; એટલે બચ્ચું જન્મ્યા પછીના વખત વિષે આપણે વિચારશું. જેઓ આગળનાં પ્રકરણ સમજ્યા છે તેઓ સમજશે કે **સુવાવડ વખતે પણ માએ ને બચ્ચાંએ અંધારી કોટડીમાં, ગંદી ગોદડીમાં, હવા ન આવે તેમ નીચે તાપ રાખી બફાઇ રહેવાનું નથી.** સુવાવડીને અંધારામાં રાખવાનો રિવાજ ગમે તેવો જૂનો હોય છતાં ઘાતકી છે. હવા બંધ કરવાનો રિવાજ એથી પણ ઘાતકી છે. નીચે તાપ રાખવાનો રિવાજ વગર જરૂરનો ને જોખમકારક છે. શરદીની મોસમમાં સુવાવડી ઓરતને જરૂર વિશેષ ગરમી જોઇએ. તેમ કરવાને સારૂ તેને વધારે ઓઢાડવું જોઇએ. ઓરડામાં સરદી રહેતી હોય તો બહારથી સળગાવેલી ધૂમાડો ન ચાલતો હોય તેવી સગડી ઓરડામાં રાખી હવા ગરમ કરવી; પણ ખાટલાની નીચે સગડી રાખવાની જરાએ જરૂર નથી. સુવાવડીની પથારીમાં ગરમ પાણીની બાટલી મૂકવાથી પણ ગરમી આવશે. સુવાવડીને મેલાં ને ગંદાં કપડાંમાં સુવારવામાં પણ ઘાતકીપણું ને વહેમ રહ્યાં છે. સુવાવડમાંથી ઉઠયા પછી બધાં કપડાં સારી રીતે ધોઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

બચ્ચાંની તબીયતનો આધાર તદન માની તબીયત ઉપર છે, એટલે ઉપર પ્રમાણે સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત, માને માફક આવે તેવો સરસ ખોરાક આપવો જોઇએ. ગુંદર વગેરે ખાવાથી ફાયદો હોય એમ જણાતું નથી. સુવાવડી જો ઘઉંનો ખોરાક, કેળાં વગેરે મેવાની સાથે ઓલીવ ઓઈલ મેળવી ખાશે તો તેને શરીરે ગરમી રહેશે ને ઘણું સરસ દૂધ છુટશે. ઓલીવ ઓઇલ લેવાથી દૂધ રેચક રહેશે ને તેથી બચ્ચાંને હમ્મેશાં સાફ દસ્ત આવશે. બચ્ચાંને કંઇ પણ દરદ જોવામાં આવે તો માની તબીયત તપાસવી. **બચ્ચાંને દવા આપવી એ તેને ખોઈ બેસવા બરાબર છે.** બચ્ચાંની હોજરી ઘણી નાજુક હોઇ દવા વિગેરેનું ઝેર તુરત ચઢે છે. એ વખતે માએજ દવા લેવી ઘટે છે; કેમકે દવાના ગુણ સૂક્ષ્મરૂપે માના દૂધમાં ઉતરશે. ઘણી વખત બચ્ચાંને ખાંસી કે દસ્ત જોવામાં આવે તો ગભરાવાને બદલે એક બે દિવસ રાહ જોઈ ખાસ કારણ હોય તે દૂર કરવું, એટલે દરદ દૂર થશે. દોડાદોડ કરવાથી ને દવા કરવાથી બચ્ચાંની તબીયત જરૂર બગડશે.

બચ્ચાંને હમ્મેશાં નવશેકા પાણીમાં નવડાવવાની જરૂર છે. તેને કપડાં જેમ બને તેમ ઓછાં પહેરાવવાં જોઇએ. થોડા માસ તો કંઇ કપડાં ન હોય તો વધારે સારૂં. એક નાની સુંવાળી સફેદ ચાદરમાં લપેટવું ને પછી ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું એ સૌથી સરસ છે. આમ કરવાથી બચ્ચાંને પેરણ વગેરે પહેરાવવાની અગવડ દૂર થશે, ને કપડાં ઓછાં બગડશે તથા તેનો બાંધો નાજુક થવાને બદલે મજબુત થશે. નાળની ઉપર ઝીણું ચોવડું કરેલું કપડું મૂકી તેની ઉપર નાનો પાટો બાંધવો જોઇએ. નાળને દોરી બાંધી ગળે ભરા-

વવામાં આવે છે તે રિવાજ ખરાબ છે. પાટો હુંમેશાં છોડવો જોઈએ. નાળની આસપાસ આળો ભાગ જોવામાં આવે તો તેની ઉપર સાફ ચોખાનો ચાળેલો ઘણોજ ઝીણો લોટ સાફ રૂવતી છાંટવો, એટલે આંળો ભાગ સૂકાઇ જશે.

જ્યાં સુધી માને દૂધ પુષ્કળ આવે ત્યાં સુધી બચ્ચાંને બીજો કશો ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. જ્યારે દૂધ ઓછું થવા લાગે ત્યારે ઘઉંને શેકી તેને દળી તે લોટ ગરમ પાણીમાં નાંખી તેમાં થોડો ગોળ મેળવી બચ્ચાંને આપવાથી દૂધના જેવોજ ગુણ આપશે. આને બદલે અર્ધું કેળું છુંદી તેમાં અર્ધી ચમચી ઓલીવ ઓઇલ નાખી બન્ને વસ્તુને બરોબર મીલાવીને આપવાથી સરસ અસર થશે. જો ગાયનું દૂધ આપવું હોય તો પ્રથમના વખતમાં ત્રણ ભાગ પાણી ને એક ભાગ દૂધ મેળવી તેને એક ઉભરો આવે ત્યાં લગી ગરમ કરી આપવું; તેમાં પણ થોડો શુદ્ધ ગોળ નાખવો. ગોળને બદલે ખાંડ વાપરવાથી ગેરફાયદો જોવામાં આવે છે. બચ્ચાંને ધીમે ધીમે લીલો મેવો વધારે ને વધારે આપવાની તજવીજ કરવાથી તેનું લોહી જન્મથીજ સુધરવાપર જશે, ને બચ્ચું તેજસ્વી તથા જોરાવર થશે. બચ્ચાંને દાંત આવે કે તુરતજ અથવા તે પહેલાંજ ઘણી માતાઓ દાળ, ભાત, શાક વગેરે આપે છે, એ બચ્ચાંને ઘણો ગેરફાયદો કરનારૂં છે એ શંકા વિનાની વાત છે. ચ્હા–કૉફી બચ્ચાંને હરગીઝ આપવાં નહિ.

બચ્ચું બરોબર મોટું થાય એટલે ચાલતાં શીખે ત્યારે તેને પેરણ વગેરે કપડાં પહેરાવવાં. જોડાની બીલકુલ જરૂર નથી. બચ્ચાંને કાંટા વગેરેમાં ચાલવાનું હોય નહિ, એટલે વગર જોડે રહેવાથી તેના પગ કઠણ થશે ને જોડામાં સંકડાઇ લોહીના ફરવાને હરકત થશે નહિ. શોભાને સારૂ મોટાં રેશમનાં,

તુઇવાળાં કપડાં, લેંઘી, માથા ઉપર ટોપી, ડોક વગેરેમાં ઘરેણાં પહેરાવવાં, એ બહુ જંગલી ને ઘાતકી રિવાજ છે. કુદરતે જે કાંતિ તેને આપી છે તેમાં આપણે વધારો કરી શકીએ એમ માનવું એ કેવળ અભિમાન અને અજ્ઞાંન છે.

બચ્ચાંની કેળવણી તેના જન્મથીજ શરૂ થાય છે, ને તેના ખરા શિક્ષક તેનાં માબાપજ છે, એમ સમજવાનું છે. બચ્ચાંને ધમકાવવું, બચ્ચાંના શરીરને લાદવું, તેની હોજરીને ઠાંસવી, એ પણ એક કેળવણીના નિયમનો ભંગ છે. ચિડાઉ માબાપ પાસેથી બચ્ચું ચિડાઉ થતાં શીખશે, નાજુક માબાપ પાસેથી નાજુક થતાં શીખશે, બોલી પણ માબાપની શીખશે. માબાપના મોમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નીકળશે તો બચ્ચું શુદ્ધ બોલશે, માબાપ તોતડું બોલશે તો બચ્ચું તોતડું બોલશે, માબાપના મુખમાંથી ગાળો નીકળશે તો બચ્ચું ગાળો દેતાં શીખશે, માબાપ અનીતિ આચરતાં હશે તો બચ્ચું જરૂર અનીતિ ગ્રહણ કરશે. ‘ બાપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા ’ એ કહેવત બરોબર છે. બાપનો અર્થ અહીં માબાપ છે. બાપનો ખોરાક બચ્ચું ખાતાં શીખશે, અને જે કેળવણી બચ્ચું ઘરમાં મેળવે છે તે કેળવણી તેને કદિ પાછળથી મળવાની નથી.

આમ વિચાર કરતાં માબાપની ફરજ કેટલી બધી નાજુક છે એ જોઇ શકાય છે. માણુસ જાતની પ્રથમ ફરજ એ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને શુદ્ધ વર્તન શીખવી તેઓ તેમને અને પોતાને શોભાવે તેવાં થાય એમ કરવું. ફળ અને ઝાડને વિષે આપણે જોઇએ છીએ કે કેળમાંથી કેળાંજ થશે, અને સારૂં ઝાડ હશે તેમાંથી ઉત્તમ ફળજ પાકશે. સારાં જાનવરનાં બચ્ચાં સારાંજ ઉત્પન્ન થશે. માણુસ આ નિયમનો ભંગ કરે છે.

પવિત્ર જણાતાં માબાપનાં બચ્ચાં અપવિત્ર જોવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત દેખાતાં માબાપનાં બચ્ચાં રોગી જોવામાં આવે છે. આમ થવાનું મુખ્ય અથવા એકજ કારણ એ છે કે **આપણે માબાપની પદવીને લાયક ન હોવા છતાં ઘણીવાર આપણા સ્વચ્છંદે માબાપ બનીએ છીએ,** પછી બચ્ચાંનો સ્વાર્થ શાને સંભાળીએ ? પણ નીતિમાન માબાપને તો લાજમ છે કે તેઓએ પોતાનાં છોકરાંને સરસ રીતે ઉછેરવાં. આમ કરવા સારૂ મા અને બાપ બન્નેને શુદ્ધ કેળવણીની જરૂર છે. જ્યાં માબાપ એવી કેળવણી પામેલાં નથી, ત્યાં તે માબાપ જો પોતાની ભૂલ સમજે, તો તેઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને બીજા સુશિક્ષિત–નીતિમાન માણસને સોંપવાં જોઇએ. નિશાળોમાં જઈ બચ્ચાં સદ્વર્તન શીખે, એ આશા રાખવી ફોકટ છે. સદ્વર્તન શીખવાનો એકજ રસ્તો છે, ને તે એ કે તેવા સંજોગોમાં છોકરાંઓને નિરંતર રહેવાનું મળે. ઘેર એક પ્રકારનું શિક્ષણ અને નિશાળોમાં બીજા પ્રકારનું શિક્ષણ હોય તો બચ્ચાં કદિ સુધરી શકતાં નથી. ઉપરના વિચાર પ્રમાણે કેળવણી આપવાનો અમુકજ વખત છે એવું કંઇ આવતું નથી. બચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તેની કેળવણી શરૂ થાય છે, ને ત્યારથીજ તેને શારીરિક, માનસિક ને આત્મિક અથવા ધાર્મિક કેળવણી મળે છે. શબ્દજ્ઞાન તો તે જ્યારથી તોતડું બોલવા માંડે છે ત્યારથીજ મેળવે છે. અક્ષરજ્ઞાન પણ રમતમાં ને રમતમાં માબાપની પાસેથી લઈ શકે છે. આગળના જમાનામાં તો એમજ થતું; હવે નિશાળે બેસાડવાનો રિવાજ ચાલ્યો છે. **માબાપ બચ્ચાં પ્રત્યેની પોતાની જે ફરજ છે, તે બરોબર સંભાળે, તો** તેઓ કેટલે ઉંચે ચઢી શકે, તેની હદ બાંધી શકાતી નથી; પણ બચ્ચાંને આપણાં રમકડાં માફક રાખી, તેઓને ખોટાં લાડ લડાવીએ, તેઓની

ઉપર ખોટું હેત કરી મિઠાઇ, શોભિતાં કપડાં વગેરેવડે તેઓને બચપણથી બગાડીએ, ખોટું હેત લાવી તેઓને ગમે તેમ કરવા દઇએ, પૈસાના લોભમાં પડયા રહી બચ્ચાંને પણ પૈસાનો લોભ શીખવીએ, વિષયમાં રગદોળાએલા રહી વિષયનો દાખલો બચ્ચાંઓને આપીએ, આળસુ રહી તેઓને આળસુ બનાવીએ, ગંદા રહી ગંદકી શીખવીએ, જૂઠું બોલી જૂઠું શીખવીએ, તો પછી પ્રજા નબળી, અનીતિવાળી, જૂઠી, વિષયી, સ્વાર્થી અને લાલચુ થાય તેમાં શી નવાઇ છે? આ વાકયો ઉપર સમજુ માબાપે બહુ વિચાર કરવાની જરૂર છે. હિંદુસ્તાનનું અર્ધું ભવિષ્ય તો માબાપોના હાથમાં છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

અકસ્માત્—ડૂબવું.

કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે આપણે સહજ તપાસ કરી. અકસ્માતો જે વખતો–વખત બન્યા કરે છે તેને સારૂ સાધારણ જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઇએ, કે જેથી કોઇપણ માણસનો પ્રાણ જતો હોય તે વેળા મદદ કરી શકાય. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન બચપણથીજ છોકરાંઓને આપવાથી તેઓમાં દયાનો ગુણ વધવાનો સંભવ છે.

પ્રથમ તો આપણે ડૂબેલા આદમીની માવજતનો વિષય તપાસીશું. ઇંગ્લાંડમાં આવા અકસ્માતોમાં મદદ કરવા સારૂ પરોપકારી મંડળ સ્થપાએલું છે, તેણે કેટલીક કિંમતી સૂચનાઓ બહાર પાડી છે; તેમાંથી મુખ્યત્વે નીચેની ટીપ કેટલાક ફેરફાર અને વધારા સાથે લીધેલી છે. એમ કહેવાય છે કે શ્વાસ રૂંધાયા પછી માણસ ભાગ્યે પાંચ મિનિટ જીવી શકે છે; એટલે પાણીમાં ડૂબતા માણસને કહાડયા પછી તેનામાં જીવ ઘણેજ થોડે અંશે હોય છે. તેને રાખવાને ડૂબેલાને સાવચેત કરવા તુરત ઉપાયો લેવાની જરૂર પડે છે. આમાં મુખ્ય વસ્તુ બે જોવાની રહે છે. એક તો કૃત્રિમ શ્વાસ શરૂ કરી દરદીને બરોબર શ્વાસ લેતો કરવો, અને બીજો એ કે દરદીને ગરમી આપવી. ઉપચારનો વિચાર કરતાં આપણે યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ઘણે ભાગે દરદીની સારવાર તુરત કરવી

હોય તો નદીકિનારે જ્યાં બધાં સાધન ન મળે તેવી જગ્યાએ કરવી પડે છે. બે કે ત્રણ માણુસ જો ડૂબતા માણુસની પાસે હોય તોજ ઉપાયો બરોબર લઇ શકાય એવી સ્થિતિ છે. આવે વખતે મદદ કરનાર માણુસમાં સમયસૂચકતા, ધીરજ ને ત્વરા હોવાં જોઇએ. મદદ કરનારા પોતે ગભરાટમાં પડે તો કશુંએ ન બને. વળી જો બે ત્રણ માણુસમાં બધા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા ધારે અથવા એક બીજાને સલાહ આપવા બેસે તોપણ દરદીને બચાવવો મુશ્કેલ પડે. પાસેનાઓએ વધારે હુશિયાર માણુસને પારખી લઇ તુરત તે જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું જોઇએ.

દરદીને બહાર કહાડયા બાદ તુરત તેનાં ભીજાએલાં કપડાં કહાડી નાખવાં જોઇએ. પાસેના પાસે જે કંઇ કપડાં હોય તેવડે દરદીનું શરીર લુછી નાખવું. પછી તેના કપાળ ઉપર હાથ રાખી ધીમેથી એક મિનિટભર દરદીને ઉંધો સૂવાડવો. તેની છાતીપર હાથ રાખવો ને તેના મોંમાંથી કચરો પાણી વગેરે કહાડી નાખવાં. જીભ બહાર નીકળશે તે પકડી લેવી. હાથમાં રૂમાલ વગેરે વસ્તુ રાખી હોય તો જીભને પકડી શકાશે. જીભ બહાર કહાડયા પછી ચેતનક્રિયા ચાલે ત્યાં લગી બહારજ રાખવી. પછી દરદીને તુરત ચતો સૂવાડવો, પણ માથું ને ધડનો ઉપલો ભાગ પગ કરતાં જરા ઉંચે રાખવાં. હવે તેના માથા આગળ એક માણુસે ઘુંટણીયાભર બેસવું. દરદીના હાથ ધીમેથી ઉંચકી લાંબા ને સીધા મદદ કરનારની તરફ લઇ જવા. આથી પાંસળી ઉંચી ચઢશે ને બહારની હવા દરદીના શરીરમાં જશે. પછી તુરત પાછા હાથ વાંકા વાળી દરદીની છાતીપર ચાંપવા. આમ કરવાથી પાંસળી દબાશે ને દરદીના શરીરમાંથી શ્વાસ બહાર આવશે. છાતીપર

ગરમ કે ઠંડા પાણીની છાલક માર્યા કરવી. આંસપાસ સાધન હોય ને દેવતા કરી શકાય તો અથવા તુરત કયાંયથી દેવતા આણી શકાય તો દરદીને ગરમ શેક કરવો ને ગરમી લાવવી. આસપાસનાં માણસોએ પોતાનાં કપડાં જે હોય તે દરદીને ઓઢાડવાં. દરદીના શરીરને બરોબર ચોળવું કે જેથી તેનામાં ગરમી આવે. આ બધા ઉપચારો લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવાની જરૂર છે. આશા એકદમ છોડી દેવાની જરૂર નથી. દાકતર વેહીંગ લખે છે કે આ પ્રમાણે ઉપચારોથી દરદીમાં પાંચ કલાકે પણ શ્વાસ આવેલો છે; એટલે ઉત્સાહપૂર્વક ને ઝપાટાબંધ ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાની છે. દરદીમાં જો જીવ આવ્યો હોય તો તુરત તેને ગરમ વસ્તુ પીવાને આપવી. નારંગીના રસને ગરમ પાણીમાં નાંખીને આપવાથી અથવા તજ, લવીંગ ને તીખાંનો ઉકાળો આપવાથી દરદી સતેજ થશે. દરદીને નાકે તમાકુ સુંઘાડવાથી પણ વખતે ફાયદો થવાનો સંભવ છે. દરદીની આસપાસ વીંટાઇને નકામા કોઇએ નહિ ઉભવું જોઇએ, કેમકે દરદીને જેટલી ખુલ્લી હવા મળે તેટલી જરૂરની છે.

દરદીના મરણની નિશાની સાધારણ રીતે નીચે પ્રમાણે છે:—તેનો શ્વાસ બંધ થશે ને હાથ અથવા નળી મૂકતાં છાતીમાં ધબકારો નહિ માલૂમ પડે. નાડી બંધ હશે, આંખ અર્ધી બંધ હશે, ડોળા મોટા થએલા હશે, જડબાં બીડાઈ ગયાં હશે, આંગળી વળેલી હશે, જીભ દાંત વચ્ચે હશે, મોઢા ઉપર ફીણ હશે, નાક ઉપર લાળ હશે, અને આખા શરીર ઉપર અતિ ફિકાશ હશે. તેના મોં પાસે પીછું મૂકવાથી તે ફરફરશે નહિ. આભલું મૂકવાથી તેની ઉપર શ્વાસની ધુમસ નહિ ચઢે. આ બધી નિશાનીઓ સાથે હોય તો ઘણે ભાગે જીવ

ગયો છે એમ માનવું. પણ દાકતર મૂર કહે છે કે આ બધી નિશાનીઓ છતાં પણ કેટલીક વેળા જીવ ગએલો હોતો નથી. જીવ ગયાની ખરી નિશાની તો એજ છે કે શરીરમાં સડો શરૂ થયો હોય. આટલું સમજ્યાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે દરદીની માવજત લાંબા કાળ સુધી કર્યા પછીજ આશા છોડવી.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

* અકસ્માત્-દાઝવું. *

કોઈ પણ માણસનાં કપડાં કે કંઇ સળગી ઉઠે ત્યારે આપણે ગભરાઈ જઇએ છીએ. તેથી દાઝયા ઉપર ડામ દેવા જેવું થાય છે-દાઝેલા માણસને મદદ કરવાને બદલે આપણે તેને મહા દુઃખ પેદા કરીએ છીએ. તેથી દાઝેલા માણસને સારૂ શું ઈલાજ લેવા એ જાણી લેવાની ફરજ છે.

કપડાં સળગી ઉઠે તે માણસે પણ ગભરાવું નહિ, પણ તુરત છેડો વગેરે હોય તો હાથમાં લઈ ઝપાટાથી ચોળી નાખવો. જો આખો ભાગ સળગી ઉઠયો હોય તો તુરત ધૂળમાં આળોટવું. શેતરંજ જેવું કઠણ લુગડું વગેરે હોય તો તે તુરત લપેટી લેવું. પાણી હોય તો પાણી છાંટવું. આગ ઠરે કે તુરત દાઝ લાગ્યો છે કે નહિ તે જોવું. દાઝ હોય તો તે જગ્યાએ કપડું ચોંટી જવાનો સંભવ છે. એ કપડું ઉતડવું નહિ પણ જ્યાં ચોટેલું હોય ત્યાં રહેવા દઇ બાકીનો ભાગ કાતરથી કાપી નાખવો. ચામડી ન ઉતડાય એ ખૂબ સંભાળવું. આ સ્થિતિમાં દરદીને રહેવા દઈ તુરત સાફ માટી એકઠી કરીને તેમાં ઠંડું પાણી મેળવી તેની લોપરી કરીને બરોબર પાટો બાંધી દેવો, એટલે દાઝ તદન મટી

જશે, તથા દરદી ઓછામાં ઓછું દુઃખ પામશે. લુગડું ચોટેલું હોય તે પાટો મેલતી વેળા રહેવા દેવામાં જરા પણ અડચણ નથી. માટીનો પાટો સૂકાઇ જાય કે તુરત બદલાવવો. ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી ડરવાની જરાએ જરૂર નથી.

આ ઉપાય જેને ન સૂઝે તેને સારૂ નીચેના ઈલાજો છે તે જાણી લેવા ઠીક છે. તે ઈલાજો અંગ્રેજી લેખકના પુસ્તકમાંથી લીધેલા છે. કેળનું લીલું પાતરૂં લેવું, તેની ઉપર ઓલીવ ઓઇલિ કે મીઠું તેલ ચોપડવું, ને તે પાતરૂં દાઝયા ઉપર મૂકી બાંધી દેવું. પાંતરાને બદલે સાફ સુંવાળું કપડું લઇ તેલમાં બોળી મૂકી દીધું હશે તોપણ ચાલશે. સરખે ભાગે અળસીનું તેલ અને ચૂનાનું પાણી મેળવી બરોબર હલાવી તેનો ઉપયોગ પણ ફાયદાકારક છે. ચોંટેલાં કપડાં ન ઉખડે તો નવસેકા દૂધ ને પાણીથી પલાળવું; તે તદન પલળે એટલે તેને ઉખેડી શકાશે. તેલના પાટા બાંધ્યા હોય તે પહેલી વખતના બે દિવસે ઉખેડવા, પાછળથી હમ્મેશાં છોડવા ને નવા બાંધવા. ફોલ્લા પડયા હોય તે ફોડી નાખવાની જરૂર છે. ચામડીને ઉતડવાની જરૂર નથી.

દાઝ લાગવાથી ચામડી માત્ર લાલજ થઇ હોય તો માટીના પાટાને પહોંચી શકે એવો એક પણ ઈલાજ નથી; બળતરા તુરત બંધ થશે.

આંગળાંમાં દાઝ થયો હોય તો સાફ પાટાથી એક બીજાને ન અડકે એવી સંભાળ રાખવી. કેટલીક વેળા જલદ તેજાબો ચામડીપર અળવાથી માણસ દાઝે છે, ત્યારે પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કામના છે.

—:૦:—

પ્રકરણ ૧૨ મું.

અકસ્માત્-સર્પદંશ.

સર્પથી માણસ સદાય ડરતો આવે છે. સર્પને વિષે વહેમોનો પણ પાર નથી. સર્પનું નામ લેતાં આપણે ડરીએ છીએ. રાતના તેને મોટો જીવ કહીએ છીએ સર્પ હિંદુમાં પૂજાય છે. નાગપાંચમનો દિવસ ખાસ સર્પની પૂજાનો દિવસ ગણાય છે. શેષનાગ ઉપર પૃથ્વીનો ભાર છે એમ સ્થૂલ માન્યતા છે. ભગવાન શેષશાયી એટલે શેષનાગની ઉપર સૂનારા ગણાય છે. શિવજીને સર્પની માળા આરોપી છે. 'સહસ્રમુખી શેષનાગથી વર્ણન ન થઈ શકે' એમ કહી સર્પને વિષે બુદ્ધિ અને જ્ઞાન માન્યાં છે. આવો કંઇક વિચાર ખ્રીસ્તિધર્મમાં પણ છે. સર્પની બુદ્ધિના જેવી બુદ્ધિ તેજ હોવી જોઇએ એમ અંગ્રેજી ભાષામાં સરખામણી કરી છે. નળને કરકોટક નાગે કરડી તેના ઉપર ઉપકાર કર્યો. તેણે તેને ઝેર ચઢાવી બાહુક-કરૂપડો બનાવ્યો કે જેથી જંગલોમાં ભટકતાં તેની ઉપર કોઈ કુદૃષ્ટિ ન કરે. સર્પને બાઇબલમાં શેતાનનું રૂપ પણ આપ્યું છે. સર્પે હવા બીબીને લલચાવ્યાં.

આમ સર્પને વિષે માન્યતા અને દંતકથાઓ ચાલી રહ્યાં છે. સર્પનો ભય સમજી શકાય છે. તેનું ઝેર જો બરોબર લાગે તો મોતજ નીપજે છે, અને મોતને આપણે ઇચ્છતા

નથી તેથી સર્પથી ડરીએ છીએ. સર્પને ભયથી પૂજીએ છીએ એ પણ સમજાઇ જાય છે. જો સર્પ તદન નાનું જંતુ હોત તો તે એવો ભયંકર છતાં વખતે આટલો ન પૂજાત, પણ મોટું, વિશાળ સુંદર અને વિચિત્ર પ્રકારનું પ્રાણી હોવાથી તેની પૂજા પણ થાય છે.

તેનામાં બુદ્ધિ કેમ આરોપાઇ એ જાણતાં વધારે વિચાર કરવો પડે છે. હાલના શાસ્ત્રીઓ લખે છે કે સર્પને બુદ્ધિ છેજ નહિ. તેઓના શિક્ષણ પ્રમાણે તો સર્પને જ્યાં દેખીએ ત્યાં મારવાજ જોઇએ. હિંદુસ્તાનમાં સર્પદંશથી દર વર્ષે ૨૦,૦૦૦ માણસો મરે છે, એવી સરકારી ગણત્રી છે. મરો વિશેષ હોવાનો સંભવ છે. દરેક ઝેરી મુએલા સર્પની પાછળ સરકાર ઈનામ આપે છે. આથી હિંદુસ્તાનને ફાયદો થયો છે કે કેમ એ જોવાનું છે. એટલો તો સાધારણ અનુભવ છે કે સર્પ એકાએક કરડતો નથી; તેને છેડયો હોય ત્યારેજ કરડે છે. એ તેનું જ્ઞાન નહિ સૂચવતું હોય? કદાચ જ્ઞાન નહિ તો નિર્દોષપણું નહિ હોય? તેના બચાવમાં તેના દાંત તે વાપરે છે, તેમ તો માણસ પણ હંમેશાં કરે છે. હિંદુસ્તાન અથવા તો કોઇ પણ જગ્યા સર્પ વિનાની કરવાનો પ્રયાસ એ હવાની સાથે બાથ ભીડવા જેવો જણાય છે. અમુક ભાગમાં સર્પ આવતા અટકાવી શકાય એ બને છે. તે ભાગમાં આવતા સર્પોને મારી નાખવાથી બીજા આવતા અટકે છે. તેઓ સમજે છે કે એ જગ્યાએ જવું તે મોતના પંજામાં જવા બરોબર છે; પણ આવું તો બહુ ટુંક ભાગને વિષે કરી શકાય. હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ મુલકને એ સાહસ લાગુ પડી શકતું નથી, એટલે સર્પોને મારી જડમૂળ ઉખેડવાનો પ્રયાસ તો પૈસા પાણીમાં ફેંકી દેવા બરોબર લાગે છે.

સર્પને પેદા કરનાર પણ એકજ ઈશ્વર છે. ઈશ્વરનાં બધાં કાર્ય આપણે સમજવાને શક્તિમાન નથી. તેણે વાઘ, સિંહ, સર્પ, વીંછી વગેરેને માત્ર આપણે મારી શકીએ એવા ઇરાદાથી તો નહિજ સરજ્યાં હોય. સર્પો પોતે મંડળ ભરીને વિચારે કે માણસો તેઓને જ્યાં દેખે ત્યાં મારે છે એટલે શું માણસને માત્ર સર્પને મારવાનેજ ઇશ્વરે પેદા કર્યો હશે તો તે વિચાર જેમ ખોટો ગણાશે, તેમ સર્પ વગેરેને વિષે આપણો વિચાર પણ ખોટો હોવો જોઇએ.

સેન્ટ ફ્રાન્સિસ એ યૂરોપમાં મહા યોગી થઇ ગયો. તે જંગલોમાં સર્પો વગેરેમાં ફરતો છતાં તેઓ તેને ઇજા ન કરતા, એટલુંજ નહિ પણ તેની સાથે મૈત્રી રાખતા. હિંદુસ્તાનનાં જંગલોમાં હજારો જોગી ફકીરો વસે છે. તેઓ વાઘ, વરૂ, સર્પો વગેરેમાં નિર્ભયપણે ફરે છે, ને તેઓને ઇજા થતી જોવામાં આવતી નથી. કોઈ કહેશે કે તેમાં પણ સર્પદંશથી કે ફાડી ખાનારાં જાનવરોથી ખો થતો હશે, તો એ વાત સંભવિત છે, પણ આટલું આપણે જાણીએ છીએ કે સર્પાદિ જંતુઓ એટલા બધા છે અને તેના પ્રમાણમાં જોગી—ફકીર એટલા થોડા છે, કે જો તે નાશકારક પ્રાણીઓ તેઓની પૂંઠેજ લાગે તો તેઓમાંથી એક પણ જીવી ન શકે. જોગી—ફકીર આ પ્રાણીઓની સામે થવાનાં સાધન રાખતા નથી, એ આપણે જાણીએ છીએ ને માનીએ છીએ; એટલે એમ સાબીત થાય છે કે કેટલાંક ભયંકર ગણાતાં પ્રાણીઓ કેટલાક જોગી—ફકીરોની સાથે મૈત્રી રાખે છે, અથવા તો તેઓને જતા મેલે છે. હું તો એમ માનનારો છું કે જ્યારે આપણે દરેક જીવને વિષે વૈર—ભાવ તજી દઇએ છીએ ત્યારે તે જીવ આપણી ઉપર વૈર—ભાવ કરતા

નથી. દયા અથવા પ્રેમ એ મનુષ્યનો મહાગુણ છે, તે વિના તેનાથી ઇશ્વરને ભજી શકાતો નથી. દયા એ ધર્મનું મૂળ છે, એમ બધા ધર્મમાં ઓછી વધતી ઝાંખી આપણને થાય છે.

વળી સર્પ વગેરેની ઉત્પત્તિ અથવા તેઓનો ક્રૂર સ્વભાવ તે આપણા સ્વભાવનો પડઘો કેમ ન હોય ? માણસોમાં ઘાતકીપણું ઓછું છે ? આપણી જીભમાં સદાય સર્પદંશ ભર્યો છે. આપણે વાઘ વરૂની પેઠે આપણા ભાઇઓનેજ ફાડી ખાઇએ છીએ. ધર્મ-પુસ્તકોમાં એવું જોવામાં આવે છે કે જ્યારે માણુસ નિર્દોષ બનશે ત્યારે ઘેટાં ને વાઘ પણ દોસ્તી કરી રહેશે. આપણા શરીરમાં જ્યાં સુધી વાઘ-ઘેટાંની લડત ચાલ્યા કરે છે ત્યાં સુધી આ જગત-શરીરમાં તેવી લડત ચાલે એમાં શી નવાઇ છે? જગતની આરસીરૂપે આપણે છીએ. જગતના બધા ભાવ આપણા શરીર-જગતમાં રહ્યા છે. તેને બદલીએ તો જગતના ભાવ પણ બદલાય એ દેખીતું છે. જે જે માણુસ પોતાના ભાવ બદલે છે તે તે માણુસને વિષે જગત બદલાય છે; એ ઈશ્વરની મહામાયા છે, એ ખૂબી છે, ને તેમાં આપણાં સુખનું મૂળ છે. બીજાના કાર્યની રાહ આપણને જોવાની નથી રહેતી.

આમ લંબાણથી સર્પદંશના વિષય ઉપર લખવાનો હેતુ એ છે કે સર્પદંશના સ્થૂલ ઉપાય માત્ર બતાવવા કરતા તેમાં જરા ઉંડા ઉતરતાં વધારે ચમત્કારી ઇલાજ આપણને એવા બધા ભયોની સામે મળી આવે છે, ને તે ઇલાજને એક પણ વાંચનાર ગ્રહણ કરવા યત્ન કરે તો આ લખાણ નિરર્થક નહિ ગણાય. વળી આરોગ્યનાં પ્રકરણો લખવાનો હેતુ માત્ર શરીર-આરોગ્ય જાળવવાનો નથી પણ બધા પ્રકારનું આરોગ્ય જાળવવાનાં સાધનો વિચારવાનો છે, એમ કહેવાઈ ગયું છે.

હાલના શોધકો પણ આટલું કહે છે કે જે માણસનું શરીર આરોગ્ય છે, જેનું લોહી તપેલું નથી અને જેનો ખોરાક સાત્વિક છે તે માણસને એકાએક સર્પનું ઝેર ચઢતું નથી; તેથી ઉલટું, જે માણસનું લોહી દારૂ વગેરે પીને કે ખૂબ મસાલાદાર કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાક ખાઇને ઉકળી રહેલું છે તેના શરીરમાં સર્પનું ઝેર તુરત પ્રસરે છે ને મરણ તુરત થાય છે. આ બધું વૈદ્ય-શાસ્ત્રીઓએ અખતરાઓ કરીને બતાવી આપ્યું છે. એક લેખકે ત્યાં સુધી બતાવ્યું છે કે જે માણસ નિમક વગેરે તજે છે અને માત્ર ફળાદિ ઉપર નિભાવ કરે છે તેનું લોહી એવું સ્વચ્છ થાય છે કે હરકોઇ ઝેરની સામે તેનું લોહી કામ કરી શકે છે. આ છેલ્લી વાત કેટલે દરજ્જે ખરી છે એ અનુભવપૂર્વક નથી કહી શકાતું. વળી એકાદ બે વરસ લગી જે માણસે નિમક વગેરે તજ્યાં હોય તેણે મ ની લેવું કે જે લોહી ઘણા કાળના દુરૂપયોગથી ઉતરી ગયું છે તેનું તેજ એક બે વરસના સ્વચ્છ વર્તનથી પાછું એકાએક ચઢી ગયું એ બરોબર નહિ ગણાય.

એવા પણ અખતરા કરી બતાવવામાં આવ્યા છે કે જે માણસ ભયભીત થયો છે અથવા જે માણસ ગુસ્સાથી ઉકળી રહ્યો છે તે માણસને ઝેર ચઢે તો તેની અસર તેજ ક્ષણે વધારે જલદ થશે. ગુસ્સાને વખતે કે ભયને વખતે નાડી જલદ ચાલે છે ને છાતીમાં ધબકારા વિશેષ ચાલે છે એ વાત દરેક માણસ પોતાને સારૂ અનુભવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે લોહી વધારે જોસભેર વહે છે ત્યારે ત્યારે તે વધારે ગરમ થએલું હોય છે; અને ગુસ્સા વગેરેથી થએલી ગરમી એ ખોટી ગરમી છે તેથી તે નુકસાનકારક છે. ગુસ્સો એ એક

પ્રકારનો તાવ છે એમાં શંકા કરવા જેવું નથી. એટલે આપણે એટલું તો જોઇ શકીએ છીએ કે સર્પાદિના ઝેરનો સરસમાં સરસ બચાવ એ છે કે આપણે સાત્વિક એટલે કુદરતે આપણને બતાવેલો ખોરાક જોઇ તે ભાગ લેવો, ગુસ્સો ન કરવો, ભયભીત ન થવું, સર્પ કરડે તોપણ 'હાય મુવા' એમ માની યોગ્ય ઇલાજ લેવાયા પહેલાં મરી ન રહેવું, પોતાની સ્વચ્છ જિંદગીની અકસીર અસર ઉપર ભરૂસો રાખવો ને છેવટે જ્યાં સુધી ઇશ્વરે નિર્માણ કર્યું છે ત્યાં સુધીજ જિંદગી નભશે એમ જાણી ધીરજ જાળવવી.

સર્પદંશથી થતાં ઘણાં મોત માત્ર ભયથી કે અયોગ્ય ઇલાજથી નિપજે છે, આવું પોર્ટ ઇલીઝાબેથના સંગ્રહસ્થાનના ઉપરી મી. ફીટઝ સીમને બતાવી આપ્યું છે. તેણે સર્પોનો ઘણાં વરસો થયાં અભ્યાસ કર્યો છે. તેણે સર્પના ઝેર વિષે અખતરા કર્યા છે. જુદા જુદા સર્પોની માહીતિ આપી છે ને ઇલાજો પણ બતાવ્યા છે. તેમાં તે જણાવે છે કે ફાળ પડવાથી માણસો જોખમમાં પડતા તેણે અનુભવ્યા છે, ને કેટલાકને ઘણા ઘાતકી ઇલાજોથી મરવું પડયું છે.

બધા સર્પ કંઇ ઝેરી હોતા નથી ને ઝેરી સર્પમાંના બધાના ઝેરથી તાત્કાળિક મરણ નિપજતું નથી વળી બહુ ઝેરી સર્પને પણ હમ્મેશાં ઝેરની આખી થેલી આપણા લોહીમાં રેડવાની તક મળતી નથી. આવું સમજી કોઇ પણ માણસે સર્પ કરડે કે તુરત ધાસ્તીમાં પડવાની જરૂર નથી. તે પોતે પોતાનો ઇલાજ તુરત કરી શકે એવો સહેલો ઇલાજ હાલમાં વાપરવામાં આવે છે, અને તે આ છેઃ—

સર્પ કરડે તે ભાગથી ઉંચે કસીને રૂમાલ બાંધી દેવો. તેમાં મજબૂત પેનસીલ કે લાકડીના કટકાથી વળ દઈ સખત

રીતે બાંધી શકાય છે. બાંધવાનો હેતુ એ છે કે નસો વાટે ઝેર આગળ જતું અટકે. આટલું કર્યા પછી એક ઝીણી અણીવાળા ચપ્પુવતી ઝેર લાગ્યું હોય તે જગ્યાએ અર્ધા-એક ઇંચ જેટલું છેદ કરી લોહી કહાડવું. પછી તેમાં પરમેંગેનેટ ઓફ પોટાશ નામના ક્ષારની લાલ-કાળી ભૂકી આવે છે તે ચોળી દેવી. આ ભૂકી મહા ભારે અને અચૂક ઇલાજ ગણવામાં આવે છે. ભૂકી એક તરફ રાખી શકાય ને બીજી તરફ વળદાર નાનું અણીદાર ચપ્પુ હોય એવી લાકડી ઘાટની દોઢેક ઇંચ લાંબી નળીઓ એક શીલીંગમાં વેચાતી પણ મળે છે. આ ઈલાજ હાથમાં ન હોય તો દરદીના ઘાને બીજા માણુસે અથવા દરદીએજ ચૂસવો ને ચૂસેલું થૂંકી કહાડવું. જેના મોમાં ચાંદાં હોય તેનાથી ચૂસવાનું કામ ન થઈ શકે; કેમકે ચૂસેલું તે ઝેર છે. આ ઇલાજ સર્પદંશ પછી પાંચ સાત મિનીટની અંદર લેવાય તોજ કામ આવે છે. ઝેર લોહીમાં ફરી વળ્યા પછી ઉતરવું એ ભાગ્યેજ બને છે. માટીના પ્રયોગો કરનાર **જુસ્ટ** લખે છે કે તેણે સર્પથી દંશાએલા મરી ગએલા જણાતાને માટીના પ્રયોગથી સાજો કરેલ:—માટીનો ખાડો કરી દરદીને તેમાં સૂવાર્યો ને તેના આખા શરીર ઉપર ખોદેલી માટી લાદી. આથી માટીએ શરીરને ગરમી આપી ને ઝેર ચૂસી લીધું ને દરદી ઉઠયો. આવા બીજા દાખલા પણ **જુસ્ટ** આપે છે. મને સર્પદંશનો જાતિ અનુભવ નથી પણ માટીના બીજા ઘણા પ્રયોગો કર્યાથી માટીની ઉપર મારી અચળ શ્રદ્ધા છે. જે ઠેકાણે દંશ થયો હોય તે ઠેકાણે છેદ કરીને લાલ ભૂકી દાબ્યા પછી અથવા ચૂસ્યા પછી દરદીને તુરત માટીની મોટી અર્ધો ઇંચ જાડી એવી લાંબી ને પહોળી લોપરી મૂકી દેવી. જેમ કે હાથે કરડયો હોય તો આખો હાથ લોપરીમાં લપેટી લેવો

એ ઠીક છે. દરેક માણસે માટી એક ટીનમાં ભરીને પોતાના ઘરમાં હંમેશાં તૈયાર રાખી મૂકવાની જરૂર છે. તે માટી ભૂકી કરેલી ને ચાળેલી હોય તો બહુ સારૂં. બહાર તડકામાં એક ઉંચી જગ્યાએ અંદર પાણી ન આવી શકે તેમ રાખી હોય તો વધારે સારૂં. પાટાઓ પણ ફાટેલા કપડામાંથી તૈયાર કરી રાખેલા હોવા જોઇએ. આ તૈયારી માત્ર સર્પ-દંશનેજ સારૂ નહિ પણ ઘણા અકસ્માતો, મારો કે ઇજાઓને સારૂ કામ આવે છે.

દરદીને જો ઘેન ચડે અથવા તો તેને શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ થાય તો ડૂબેલાને સારૂ જે ઈલાજ કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસના બતાવ્યા છે તે યોજવા. ઘેન ચડે તો તેને ગરમ પાણી કે લવંગ ભજનો ઉકાળો આપવાં. દરદીને ખુલ્લી હવામાં રાખવો પણ ઢાંકવો. શરીર ઠંડું થઇ જવા જેવું લાગે તો તેના શરીરની આસપાસ ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી અથવા ગરમ પાણીમાં નિચોવેલી ફલાલીનના ગોટા મૂકી ગરમી આપવી.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

અકસ્માત્—વીંછી વગેરેના ડંખો.

આપણામાં કહેવત છે કે વીંછીના ડંખની વેદના કોઇને ન હુજો. એવી સખત વેદના વીંછીના ડંખની હોય છે. સર્પના કરડ કરતાં વીંછીનો ડંખ માણસને વધારે દુઃખ દે છે. છતાં સર્પથી આપણે વધારે ડરીએ છીએ, કેમકે સર્પના કરડવાથી મોતનો ભય રહે છે. વીંછીના ડંખથી ઘણે ભાગે મોત નિપજતું નથી. દાકતર મૂર લખે છે કે જે માણસનું લોહી સાફ હોય છે તેને વીંછીનો ડંખ ઓછી વેદના કરે છે.

આ અને આવા ડંખોના ઉપાય સહેલા છે. જ્યાં ડંખ લાગ્યો હોય ત્યાં અણીઆળું ચપ્પુ કે સર્પના દંશનું ખાસ શસ્ત્ર આવે છે તે વતી છેદ પાડી લોહી નીકળવા દેવું, ને પછી જરા ડંખને ચૂસીને થુંકી નાખવો. વેદના આગળ ન પ્રસરે તેટલા સારૂ ડંખથીજ છેટો પાટો બાંધવો ને માટીની મોટી લોપરી મૂકવી. માટીની લોપરીથી ઘણી વેદના એકદમ બંધ થવાનો સંભવ છે.

કેટલાંક પુસ્તકોમાં બતાવેલું છે કે ડંખ ઉપર સરકો ને પાણી સમ ભાગે મીલાવી તેના પોતાં મૂકયા કરવાં. અથવા તો મીઠાના પાણીથી ડંખની નજીકનો ભાગ ધોયા કરવો. તે ભાગ

તે પાણીમાં બોળાય એવો હોય તો તેમાં બોળી રાખવો. પણ આ બધા ઉપાયોમાં માટીની લોપરી એ વધારે બળવાન છે એમ જેને કમનસીબે વીંછીનો ડંખ લાગશે તે અનુભવે જોઈ શકશે. લોપરી જેમ બને તેમ મોટી બનાવવાની જરૂર છે એ ખૂબ યાદ રાખવું. તેને સારૂ બશેર માટી વાપરી હશે તો વધારે નહિ ગણાય. ધારો કે આંગળીએ વીંછી કરડયો છે તો કોણી સુધી માટીની લોપરી મૂકવી એ વધારે પડતું નથી. એક લાંબા વાસણમાં માટી પલાળી તેમાં હાથ ખોસી રાખ્યો હોય તો વેદના તુરત હલકી થશે.

કાનખજુરો ભમરી વગેરેના ડંખનો પણ ઉપર મુજબ ઈલાજ સમજવો.

———:o:———

પૂર્ણાહુતિ.

આરોગ્યનાં પ્રકરણો કેટલાક માસથી ચાલે છે. હવે પૂરાં થયાં છે. જો મને અવકાશ મળશે તો કેટલીક સાદી વસ્તુઓના ગુણનો ને ઉપયોગનો કોઠો પૂરવણી તરીકે આપવા ધારૂં છું. પણ મેં ધારેલાં પ્રકરણો તો ગયા પ્રકરણથી પૂરાં થયાં. વાંચનારની રજા લેતાં પહેલાં એ પ્રકરણોનો ઉદ્દેશ ફરી તપાસી જવાનું ઠીક લાગે છે.

તે પ્રકરણ શા સારૂ લખ્યાં ? એ સવાલ મારા મન સાથે મેં વારંવાર કર્યો છે. હું વૈદ નથી. તે વિષયનું જ્ઞાન ઉપરચોટીયું છે. મારી સૂચનાઓ અધૂરા વિચારથી અથવા અધૂરા અવલોકનથી તો નથી થઇ? હકીકતમાં તો એમજ છે કે વિચાર અને અવલોકન બન્ને અધૂરાં છે. તેનો છેડો આવે તેમજ નથી. નિત્ય નવું જોવામાં ને વિચારવામાં આવે છે. ત્યારે આ પ્રયાસ શાને સારૂ? આમ મન ગુંચવાયા કર્યું છે.

પણ વૈદું માત્ર અપૂર્ણ અખતરાઓ ઉપર રચાએલું છે. તેમાં ઉંટવૈદું વિશેષે છે એ બતાવાઈ ગયું છે એટલે આટલાં બધાં ઉંટવૈદામાં આ પ્રકરણો પણ સમજી લેવાય તો હરકત નથી. તે નિર્દોષ હેતુથી લખાએલાં છે. વ્યાધિ થયે દવા

બતાવવાનો હેતુ નથી; પણ વ્યાધિ અટકાવવાનો રસ્તો બતાવવા પ્રયત્ન કરવો એ સ્થૂલ હેતુ છે. વિચાર કરતાં માલૂમ પડશે કે વ્યાધિ અટકાવવાના રસ્તા સહેલા છે. તે જાણવા સારૂ ખાસ જ્ઞાનની જરૂર નથી. તે રસ્તે ચાલવું એ અઘરૂં છે. કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે તે તો માત્ર એ બતાવવા કે બધા વ્યાધિનું મૂલ ઘણે ભાગે એક છે, ને તેથી તેનો ઉપાય પણ એક હોવો જોઈએ. વળી બહુ સાવચેત રહેવા છતાં પણ ઘણી વેળા આ પ્રકરણોમાં ચર્ચેલા વ્યાધિઓ થયા કરે છે. તેના કંઇક ઉપાયો તો બધા માણસો જાણતા જોવામાં આવે છે. તેમાં મારો અનુભવ ઉમેરાય તો નુકસાન થવાનો સંભવ નથી.

મુખ્ય સવાલ તો વિચારવો બાકી છે. આરોગ્યની જરૂર શી છે? જરૂર ન હોય એમ ધારીને આપણે વર્તીએ છીએ. એટલું તો ચોક્કસ છે કે શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવી તેને એશઆરામ ભોગવતું કરી મેલવું, તેજ આ પૃથ્વીમાં સાચવવા જેવી વસ્તુ છે એમ કરવું, ને તેને મજબૂત જોઇ તેનો ગર્વ કરવો, એ હેતુ આરોગ્યનો હોય તો આરોગ્ય મેળવવા કરતાં શરીર રક્તપિત્તથી ભરેલું હોય તે વધારે સારૂં છે.

આ શરીરને બધા ધર્મોએ ઇશ્વરને મળવાનું, તેને ઓળખવાનું ઠેકાણું માન્યું છે. તે દેવતાઈ ઘર કહેવાયું છે. આપણને ભાડે મળ્યું છે ને ભાડામાં આપણે **ધણી**ને માત્ર તેની સ્તુતિ–ઈબાદત–એજ આપવાનું છે. ભાડાખતની બીજી શરત એ છે કે તેનો ગેરઉપયોગ ન કરવો. તેને બહારથી ને અંદરથી સારૂં ને સાફ રાખવું. ને જેવી હાલતમાં મળ્યું છે તેવી હાલતમાં **ધણી**ને અમુક મુદ્દતે પાછું સોંપી દેવું. જો ભાડાખતની બધી શરતો પાળીએ તો ધણી આપણને

મુદ્દત પૂરી થયે સામેનું ઈનામ આપે છે ને પોતાના વારસ બનાવે છે.

જીવ માત્રને શરીર છે, ને તેનો ઘાટ લગભગ એકજ છે, એટલે કે તેને પણ સાંભળવાના, જોવાના, સુંઘવાના, ભોગ ભોગવવાના દરવાજા છે; પણ મનુષ્યદેહને રત્નચિંતા-મણિ કહી વર્ણવ્યો ને ગાયો છે. રત્નચિંતામણિનો અર્થ એ છે કે તે રત્નમાંથી જે ધારીએ તે મળે. પશુઓના શરીર મારફતે જીવ જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ–ઇબાદત–કરી શકતો નથી. જ્યાં જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ ન હોય ત્યાં મુક્તિ ન હોય, ને જ્યાં મુક્તિ નથી ત્યાં ખરૂં સુખ નથી ને ખરાં દુઃખનો નાશ નથી. શરીરનો સદુપયોગ થાય એટલે તેને ઇશ્વરનું ઘર કરીને રખાય તોજ તે કામનું છે. અથવા તો તે હાડકાંનો, માંસનો ને લોહીનો એક ગંદો લોચો છે, તેમાંથી નીકળતાં પાણી ને શ્વાસ તે ઝેરી છે. શરીરનાં અગણિત નાનાં ને મોટાં છિદ્રોમાંથી નીકળતી એક પણ વસ્તુને આપણે સાચવવા માગતા નથી. તેનો વિચાર કરતાં, તેને જોતાં, તેને અડકતાં ઉલટી કરીએ છીએ. મહા મહેનત કરવાથીજ તેમાં જીવડા પડતા આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તે વાટે આપણે લુચ્ચાઈ, ઢોંગાઈ, સ્વચ્છંદ, કપટ, ચોરી, જાર વગેરે લાખો ન કરવાનાં કામ કરીએ છીએ. તે તોલડી તેર વાનાં હમ્મેશાં માગે છે, ને તે બધું મળતાં છતાં પણ એવી કંકણ જાતની છે કે ઠીકરા કરતાં પણ પ્રહાર સહન કરવાની શક્તિ તેનામાં ઓછી છે. પલકવારમાં તેનો નાશ થઈ જાય છે.

શરીરની આવી સ્થિતિ વાસ્તવિક છે. જેનો સરસમાં સરસ ઉપયોગ થઇ શકે તે વસ્તુનો દુરુપયોગ થવાની સત્તા તેમાં હોયજ. ન હોય તો તેની કિંમત ગણાય કે અંકાય

નહિ. સૂર્યના તેજની પરીક્ષા આપણે કરવા શક્તિમાન છીએ, કેમકે તેના અભાવે અંધારૂં કેવું છે તે જોઇ શકીએ છીએ; અને જે સૂર્ય વિના આપણે ઘડીભર ન જીવી શકીએ તેજ સૂર્યમાં આપણુને બાળીને ખાખ કરી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે. રાજા બહુ સારો થઈ શકે છે તેમ મહા અધમ પણ થઇ શકે છે.

શરીર ઉપર કાબૂ મેળવવા ઇશ્વર–ખુદા–મથી રહ્યા છે, તેમ રાક્ષસ–શેતાન–પણ કાળજાતૂટ મહેનત કરી રહ્યા છે. જ્યારે શરીર ઇશ્વરને કબજે રહે છે ત્યારે તે રત્ન સમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે ત્યારે તે નરકની ખાણરૂપ છે. વિષયમાં રૂંધાએલા, આખો દિવસ જેમાં બધી જાતના સડનારા ને સડો કરનારા ખોરાકો ભરાયા કરે છે, જેમાંથી દુર્ગંધ નીકળ્યા કરે છે, જેના હાથ પગ ચોરી કરવામાં વપરાય છે, જેની જીભ ન બોલવાનું બોલવામાં, ન લેવાનું લેવામાં, જેના કાન ન સાંભળવાનું સાંભળવામાં, જેની આંખ ન જોવાનું જોવામાં, ને જેનું નાક ન સુંઘવાનું સુંઘવામાં વપરાય છે એવાં શરીર તે નરકથી પણ ખરાબ છે. નરકને તો સહુ નરકરૂપેજ જોશે, પણ શરીર નરકરૂપે વપરાતાં છતાં તેને આપણે સ્વર્ગરૂપે ગણતા ચાલ્યા જઇએ છીએ. એવો રાક્ષસી દંભ ને ડોળ શરીરને વિષે રહ્યા છે. જાજરૂને જાજરૂ જાણી આપણે તેનો ઉપયોગ સમજીશું, પણ મહેલ જાજરૂ તરીકે વપરાય ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવેજ. એટલે શરીર રાક્ષસને કબજે હોય ત્યારે તેનું આરોગ્ય ઇચ્છવાને બદલે તેનો નાશ ઇચ્છવો એ સુખકર છે.

આરોગ્ય પ્રકરણોવડે એમ બતાવવા પ્રયત્ન કર્યો છે કે ઈશ્વરી કાયદા પાળવાથીજ શરીર આરોગ્ય રહી શકે. રાક્ષસી

કાયદાને તાબે થવાથી શરીર કદી આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખરૂં આરોગ્ય છે ત્યાંજ ખરૂં સુખ છે, અને ખરૂં આરોગ્ય મેળવવા સારૂ આપણે સ્વાદેંદ્રિય-જીભ-ને જીતવીજ જોઇએ. જો તેમ કરીએ તો બીજી વિષયેંદ્રિયો પોતાની મેળે વશ રહે છે, ને જેણે ઇંદ્રીયોને વશ રાખી છે તે જગતને વશ કરે છે; કેમકે તે માણસ ઇશ્વરનો વારસ, તેનો અંશ બને છે. રામ નથી રામાયણમાં, કૃષ્ણ નથી ગીતામાં, ખુદા નથી કુરાનમાં, ક્રાઇસ્ટ નથી બાઇબલમાં, તે બધા માણસના ચારિત્રમાં છે. ચારિત્ર તે નીતિમાં છે. નીતિ સત્યમાં છે. સત્ય એજ શિવ છે. એ જે કહીએ તે છે. આ પદાર્થ છુટોછવાયો પણ આરોગ્યના પ્રકરણોમાં જોવામાં આવે એ આ પ્રયાસનો મૂળ હેતુ છે.

સમાપ્ત.

સમાજ

મૂળ લેખક,

સર રવીન્દ્રનાથ ટાગોર.

શાન્તિ નિકેતન, બોલપુર.

ભાષાન્તરકાર,

મહારાણીશંકર અંબાશંકર શર્મા.

ઇબ્રાહીમ ફતાભાઇનો માળો, સીંધી ગલી, મુંબઈ—૪.

ૐ

સમાજ.

—:૦:—

આચારનો અત્યાચાર.

“અંગ્રેજીમાં પાઉંડ, શિલિંગ, પેની તથા ફાર્થિંગ છે; અમારે ત્યાં રૂપિયા, આના, પૈસા, પાઈ તથા કોડી છે.

અંગ્રેજ તથા અન્યાન્ય જાતિયો નાના નાના ભાગોને જોડતી નથી પણ છોડી દિયે છે; અમે નાના નાના ભાગોને પણ છોડતા નથી, પણ પકડીજ રાખીએ છીએ.

હિન્દુઓ કહે છે કે ધર્મના હિસાબમાં પણ કોડી બદામ છુટતી નથી; સ્વયં ભગવાને કોડી બદામ સુદ્ધાં છોડેલ નથી. કદાચિત્ એટલા માટે હિન્દુઓએ સામાજિક કાર્યોમાં પણ કોડી બદામ નથી છોડી. તેનાપર તેઓ વિચાર પણ કરી ગયા છે અને વ્યવસ્થા પણ આપી ગયા છે.”—**સાહિત્ય, તૃતીય ભાગ, સપ્તમ સંખ્યા.**

સઘળું એક સાથે બચાવી રાખવું મનુષ્યને માટે દુઃસાધ્ય છે, એટલા માટે કંઇને કંઇ છોડીનેજ ચાલવું પડે છે.

જો માત્ર "થીઅરી" (સિદ્ધાન્ત) થી કામ લેવું હોય તો તમે કોડી બદામ આદિ અલ્પ અંશોને લઇ, ઘરમાં બેસી, પાટીગણિતની ગુંચવણીભરેલી સમસ્યાઓની પૂર્તિ કરી શકો તેમ છો; પણ કાર્ય કરવા સમયે નાનાં નાના ભાગોને છોડી-નેજ ચાલવું પડશે, નહિ તો હિસાબ મેળવતે મેળવતે કાર્ય કરવાનો અવકાશજ નહિ રહેશે.

કોઇ એક સ્થાનપર સીમા નિર્દિષ્ટ કરવીજ પડશે. તમે મોટા હિસાબી છો, દમડી દમડીનો હિસાબ રાખવા ચાહો છો, પણ તમારા કરતાંય મોટા મોટા હિસાબી પડયા છે જે કહી શકે તેમ છે કે " અમે કોડી દમડી સુધીજ શા માટે રોકાઇ જઇએ ? જો વિધાતાની સૃષ્ટિ અનન્ત સૂક્ષ્મ છે તો અમારે અમારા જીવનના હિસાબને પણ અનન્ત સૂક્ષ્મ તરફ લઈ જવો પડશે, અન્યથા તેને પૂર્ણ સંતોષ થશે નહિ, તેમ અમને તે ક્ષમા પણ કરશે નહિ. "

વિશુદ્ધ તર્કના આધારપર આના વિરૂદ્ધ એક પણ વાત કહેવાનો કોઇને અધિકાર નથી, પણ જ્યારે કર્તવ્યપરાયણ-તાની દ્રષ્ટિથી જોઇએ છીએ ત્યારે હાથ જોડીને વિનીત ભાવથી કહેવું પડે છે કે-" હે પ્રભો ! તમે જાણો છો કે અમારામાં અનન્ત ક્ષમતા નથી. અમારે કામ પણ કરવાં પડે છે અને તમારી પાસે હિસાબ પણ આપવા પડે છે. અમારા જીવનનો સમય પણ જ્યાં કમ છે ત્યાં સંસારનો માર્ગ પણ કઠિન છે. તમે અમને દેહ આપ્યો છે, મન આપ્યું છે, તથા આત્મા આપ્યો છે; ભુખ આપી છે, બુદ્ધિ આપી છે, અને પ્રેમ આપ્યો છે; અને આટલો મોટો બોજો આપીને અમને હજારો-લાખો મનુષ્યોના ચક્રાવામાં ફેંકી દીધા છે. આટલું હોવા છતાં પણ પંડિતગણ એવો ભય બતાવે છે કે તમે હિન્દુઓના દેવતા ઘણા કડક છો, તમે કોડી કોડી

સુદ્ધાંના હિસાબ પણ છોડતા નથી. જો આમજ છે તો હે પરમાત્મન્ ! હિન્દુઓને સંસારના કોઈ મહત્કાર્યમાં તથા મનુષ્યોના કોઇ મહદ્ અનુષ્ઠાનમાં જોડાવાનો પ્રસંગજ નથી; ત્યારે તો તમારાં મોટાં કામોમાં છળપ્રપંચ કરીને કેવળ તમારા ક્ષુદ્ર તથા સૂક્ષ્મ હિસાબજ કરવા પડશે. તમે સમુદ્ર-મેખલા, વિચિત્રશોભના જે પૃથ્વી ઉપર અમને મોકલ્યા છે તેના પર ફરી ફરીને અમે તેને જોઇ શકીએ એમ નથી; તમે અમને જે ઉચ્ચ મનુષ્ય–વંશમાં જન્મ આપ્યો છે તે મનુષ્યોની સાથે અમારો પરિચય થવો કઠિન છે; તેઓનાં દુઃખમોચન તથા ઉન્નતિને માટે કાર્ય કરવાં દુઃસાધ્ય છે. માત્ર નાના ગામોમાં પૂરાઇ રહી, ઘરના ખૂણામાં બેસી, ગતિશીલ વિપુલ માનવ–પ્રવાહ તેમજ વિશાળ સંસારની તરફ દૃષ્ટિ ફેંકયા વિના, પોતાના નાના પરિવારમાં ક્ષુદ્ર દૈનિક જીવનના કોડી બદામના હિસાબજ કરવા પડે છે. આને અડીશું નહિ; આની છાયા પડવા દઇશું નહિ; અમુકનું અડકેલું અન્ન ખાઇશું નહિ; અમુકની પુત્રીથી વિવાહ કરીશું નહિ; આમ ઉઠીશું, તેમ બેસીશું; એવી રીતે ચાલીશું, તેવી રીતે સૂઈશું; તિથિ, નક્ષત્ર, દિન, ક્ષણ, લગ્નના વિચાર કરતા હાથ પગ હલાવીશું:– આ પ્રકારે કર્મહીન અલ્પ જીવનના ટૂકડા ટૂકડા કરી સોના-મહોર વટાવી કોડીઓના ઢગલેઢગલા કરી દઇશું—શું આજ અમારા જીવનનું ઉદ્દેશ્ય છે ? હિન્દુઓના દેવતાઓ ! શું આજ તમારૂં વિધાન છે કે અમે કેવળ “ હિન્દુ ” રહીશું પણ મનુષ્ય નહિ બનીશું ? ”

અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે—“ પેની વાઇઝ પાઉંડ ફૂલિશ ” (Penny wise pound foolish)—અર્થાત્ “ મહોર લુટાય અને કોયલા પર છાપ ! ” કોડી ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવાથી મહોરપરની દૃષ્ટિ શિથિલ થઇ જાય છે.

તેનું ફળ એ આવે છે કે જેટલો સખ્ત વળ પડતો જાય છે તેટલીજ ગાંઠ ઢીલી થતી જાય છે.

અમારા દેશમાં પણ એમજ થયું છે. વિધિવ્યવસ્થા, આચારવ્યવહાર પર અતિશય ધ્યાન આપવાથી મનુષ્યત્વનાં પોતાનાં ઉચ્ચ અંગો તરફ બેદરકારી ઉત્પન્ન થઇ છે. સામાજિક આચારથી લઇને ધર્મનીતિનાં ધ્રુવ અનુશાસન સુધી સર્વપર એકજ જાતની સખ્તાઈ કરવાથી ફળ એ આવ્યું છે કે સમાજનીતિ ક્રમશઃ ખૂબ સખ્ત થઈ ગઇ છે પણ ધર્મનીતિ શિથિલ પડી ગઈ છે. જો કોઇ માણસ ગાય મારે તો તેને સામાજિક દંડ ભોગવવો પડશે તથા પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું પડશે. પરંતુ માણસને મારીને વિના પ્રાયશ્ચિત્ત સમાજમાં સ્થાન મેળવનારાઓની કમી નથી. બ્રહ્માના હિસાબમાં કંઇ કોડી દમડીનો ફરક ન પડી જાય એ ખ્યાલથી પિતા પોતાની પુત્રીને આઠમે વર્ષે પરણાવી દિયે છે; મોટી વયમાં વિવાહ કરવાથી તે જાતિભ્રષ્ટ થાય ! જ્યારે બ્રહ્માના હિસાબ મેળવવાને માટે સમાજની આટલી બધી સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ છે તો પછી ઉક્ત પિતા પોતાના ઉચ્છૃંખલ તથા નિંદ્ય ચરિત્રનાં સેંકડો પ્રમાણો ધરાવતાં છતાં શા માટે સમાજમાં તેના સન્માનની રક્ષા પામી શકે છે ? જો અમે અસ્પૃશ્ય નીચ જાતિની એક વ્યક્તિને અડકીએ તો સમાજ અમને તરત કોડીના હિસાબથી સચેત કરી નાંખે છે, પણ જો અમે તેજ વ્યક્તિ પર અત્યાચાર કરીએ, તેના ઘરનો નાશ કરીએ, તો શું સમાજ અમારી પાસેથી મ્હોરનો હિસાબ માગે છે કે ? પ્રતિદિન રાગ, દ્વેષ, લોભ, મોહ, મિથ્યાચરણ આદિ ધર્મનીતિનાં જડમૂળને જીર્ણ કરી રહ્યા છીએ, પરન્તુ સ્નાન, ધ્યાન, વિધિવ્યવસ્થામાં તલભારની પણ ત્રૂટિ આવી નથી—એ શું અમે પ્રત્યક્ષ નથી જોતા ?

હું એમ નથી કહેતો કે હિન્દુશાસ્ત્ર ધર્મનીતિમૂલક પાપને પાપ નથી કહેતાં, કિન્તુ મનુષ્યોએ કરેલા સામાન્ય સામાજિક નિષેધોને પણ તેની સાથે એક શ્રેણિમાં મૂકી દેવાથી ખરાં પાપ માટેનો તિરસ્કાર ક્રમશઃ ઘટી જવા મંડયો છે. બહુ મોટા જૂથમાં શ્રેણિનો વિચાર કરવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે. અસ્પૃશ્યને અડકવું તથા સમુદ્રયાત્રાથી લઇને નરહત્યા સુધીના સર્વ અપરાધો અમારે ત્યાં એકજ તુલામાં સમાઇ જાય છે.

તેજ પ્રકારે પાપમોચનના પણ સેંકડો સુગમ રસ્તાઓ છે. જે પ્રકારે અમારો પાપનો બોજો જોતજોતામાં વધી જાય છે તેજ પ્રકારે તેને જ્યાં ત્યાં ફેંકી દેવાની જગ્યાઓ પણ છે. ગંગાજીમાં સ્નાન કર્યું ન કર્યું કે દેહ પરની ધૂળની સાથેજ નાનાં મોટાં સર્વ પાપો પણ ધોવાઇ જાય છે! જેવી રીતે કોઇ રાજ્યમાં મહામારીનો રોગ આવવાથી પ્રત્યેક વ્યકિતને માટે અલગ અલગ કબર તૈયાર કરવી અસાધ્ય થઇ જાય છે અને ગરીબ તવંગર સર્વનાં શબોને એક ખાડામાં નાંખીને દફનાવવાની ક્રિયા ટૂંકામાં પતાવી દેવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે અમારા દેશમાં ખાતાંપીતાં, ઉઠતાં બેસતાં, એટલાં બધાં પાપ થાય છે કે પ્રત્યેક પાપનું પૃથક્ પૃથક્ પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું અશકય છે એ હેતુથી નાનાં મોટાં સર્વ પાપોને એકઠાં કરી એક સાથેજ તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરી નાંખવું પડે છે. જેટલો સખ્ત વળ, તેટલીજ ઢીલી ગાંઠ. આ રીતે મનુષ્ય ધીમે ધીમે ભૂલી જાય છે કે પાપ પુણ્ય એ માનવના મનની પ્રવૃત્તિ છે. મનમાં એજ વિશ્વાસ જામી જાય છે કે મન્ત્ર બોલવાથી, ડુબકી મારવાથી, ગોબર ખાવાથી, પાપ નષ્ટ થઇ શકે છે! મનુષ્યને મનુષ્ય જેવો નહિ જોતાં જો તેને એક યંત્ર (machine—મશીન) ની માફક સમજી

લેવામાં આવે તો મનમાં એવીજ ભ્રાન્ત ધારણા થઇ જશે કે “ હું યંત્ર (મશીન) જ છું. ” યદિ સામાન્ય હાનિલાભ, વાણિજ્ય વ્યવસાયને છોડીને બીજા કોઈ પણ વિષયમાં તેને સ્વતન્ત્ર બુદ્ધિ વાપરવાનો અવસર ન આપવામાં આવે,—યદિ સૂવું બેસવું, ખાવું પીવું, મળવું હળવું—સઘળું તેને માટે નિર્દિષ્ટ તથા અચલ રહે, તો રફતે રફતે તે ભૂલી જવાનો કે મનુષ્યમાં એક સ્વાધીન માનસિક ધર્મ પણ છે. પાપ પુણ્ય આદિ સર્વને યંત્રના ધર્મ સમજવાનો સંભવ થઇ જાય છે અને તેનાં પ્રાયશ્ચિત્ત પણ જાણે યંત્રસિદ્ધ હોય એમ માલૂમ થવા માંડે છે.

પણ અતિ સૂક્ષ્મ યુકિત કહે છે કે જો મનુષ્યની સ્વતંત્ર બુદ્ધિ ઉપર જરા પણ નિર્ભર કરવામાં આવે તો કદાચ કોડી દમડીનો હિસાબ નહિ મળી શકે, કેમકે મનુષ્ય ઠોકર ખાઇને શીખે છે; પરન્તુ જ્યારે તલભાર પણ ઠોકર ખાવાથી પાપ લાગે છે ત્યારે તો તેને શીખવાનો અવસર ન આપતાં તેના નાકમાં નાથ નાખીનેજ ચલાવવો એ યુક્તિસંગત છે. નાનાં બાળકોને ચાલતાં શીખવતાં તેઓને પડવા પણ દેવાં જોઇશે. નહિ તો તેને બદલે જીવન પર્યન્ત તેઓને ગોદમાં લઇને ફરવુંજ સારૂં છે, કેમકે તેમ કરવાથી ન તેઓને પડવાનો ભય રહેશે કે ન ચાલવાનું કામ પણ બંધ રહેશે. લેશ માત્ર પણ જો ધૂળ લાગી જાય તો હિન્દુના દેવતાની સામે હિસાબ આપવો પડે છે. એટલા માટે નીતિ—મ્યુઝિયમમાં પ્રદર્શન કરવાના પદાર્થની માફક મનુષ્યજીવનને તેલ મસાલામાં ભરી રાખવુંજ સહેતુક છે.

આને કહે છે “ હાથી વેચીને અંકુશનો ઝગડો. ” કોઈ એમ નથી જોતું કે કયાં ભૂલ છે અને કયાં ઠીક છે.

કવિ કંકણ (એક બંગાળી કવિ) ના વાણિજ્ય-વિનિમયમાં લખેલું છે કે—

" છીપ બદલીને મોતી દેવું, ઘોડો આપી ઘેટું લેવું. "

અમે પંડિતગણ એક સાથ મળી, અનેક યુક્તિ કરી, છીપના બદલામાં મોતી આપવા પ્રસ્તુત થયા છીએ; જે માનસિક સ્વાધીનતા ન રહેવાથી પાપપુણ્યનો કંઇ અર્થજ થતો નથી, તે સ્વાધીનતાને તિલાંજલિ આપી ખજાનામાં નામ માત્રનાં પુણ્યને જમે કર્યાં છે.

પાપ પુણ્ય તથા ઉત્થાન પતનમાં અમારૂં મનુષ્યત્વ ક્રમશઃ પરિસ્ફુરિત થઈ ઉગતું રહે છે; સ્વાધીન રૂપથી અમે જે લાભ મેળવીએ છીએ તેજ અમારો યથાર્થ લાભ છે. વિના વિચારે બીજાની પાસેથી અમે જે ગ્રહણ કરીએ છીએ તે ખરી રીતે અમારૂં નથી. ધૂળ તથા કાદવમાં, આઘાત તથા સંઘાતની વચ્ચે, પતન અને પરાભવનું અતિક્રમણ કરી આગળ વધવામાં અમે જે બલસંચય કરીએ છીએ તેજ અમારાં દીર્ઘ જીવનનો સાથી છે.

ધરતી પર પગ મૂકયા વિનાજ, દૂધનાં ફીણ જેવા સ્વચ્છ પુણ્યના પલંગ પર પડયા પડયા, હિન્દુ દેવતાઓની નજીક જીવનનો એક અત્યન્ત નિષ્કલંક હિસાબ તૈયાર કરી શકાય છે. પરંતુ તે હિસાબ કેવો છે? બસ તે એક કોરાં પાનાંની વહી (ડાયરી) છે; તેમાં કલંક તો નથી, પરંતુ કોઈ અંક પણ લખાયો નથી. પાછળથી કોડી દમડીના વિષયમાં ગડબડાટ થશે એ ભયથી તેમાં આવક ખર્ચને સ્થાનજ નથી મળ્યું.

નિર્દોષ સંપૂર્ણતા મનુષ્યના ભાગ્યમાં નથી, કેમકે સંપૂર્ણતામાં સમાપ્તિ છે, અને મનુષ્ય આ જીવનમાંજ સમાપ્ત

નથી થતો. જેઓ પરલોકને નથી માનતા તેઓ પણ એમ તો માને છે કે મનુષ્યની ઉન્નતિની સંભાવના એકજ જીવનમાં સમાપ્ત થતી નથી.

જન્મ લેવાના સમયથીજ નીચી શ્રેણિનાં પ્રાણીઓનાં બચ્ચાંઓ મનુષ્યનાં બચ્ચાંઓ કરતાં અધિક પરિણત (કાર્યક્ષમ તથા સબળ) હોય છે. મનુષ્યનાં બચ્ચાં બિલકુલ લાચાર હોય છે. બકરીનાં બચ્ચાંને ચાલવા હાલવા પહેલાં પડવું પડતું નથી. જો બ્રહ્માની પાસે ચાલવાનો હિસાબ દેવો હોય તો બકરીનું બચ્ચું કોડી દમડીનો હિસાબ બહુ સારી રીતે દઇ શકે તેમ છે. પરન્તુ મનુષ્યના પડવાની ગણના કોણ કરી શકે છે ?

ક્ષુદ્ર પ્રાણી-જન્તુઓના જીવનનો પરિસર (હદ) સંકીર્ણ (સંકુચિત) છે. તેઓ થોડે દૂર જઇને તેઓની ઉન્નતિ સમાપ્ત કરે છે, અને એટલા માટે તે જન્મથીજ સમર્થ તથા બલિષ્ઠ હોય છે; પણ મનુષ્ય જીવનની પરિધિ (મર્યાદા) ઘણી વિસ્તીર્ણ છે અને એટલા માટે તે ઘણા દિવસો સુધી અપરિણત તથા દુર્બળ રહે છે.

જંતુઓમાં જે સ્વાભાવિક નિપુણતા જન્મની સાથ સાથ ઉત્પન્ન થાય છે તેને અંગ્રેજીમાં "ઇન્સ્ટિંક્ટ" (Instinct) કહે છે. આપણે તેને "સહજ સંસ્કાર" કહીએ છીએ. સહજ સંસ્કાર અથવા શિક્ષાનપેક્ષિત પટુત્વ પ્રારંભથી સીધે રસ્તે ચાલી શકે છે, પણ બુદ્ધિ અહિં તહિં ઘૂમતી ફરતી ભ્રમના મધ્યમાંથી પોતાનો માર્ગ શોધી કાઢે છે. પશુઓને સહજ સંસ્કાર હોય છે ને મનુષ્યોને બુદ્ધિ હોય છે. સહજ સંસ્કારની

દોડ નિર્દિષ્ટ સીમાની અંદરજ છે, પણ બુદ્ધિના અન્તિમ લક્ષ્યનો હજુ સુધી પત્તો મળ્યો નથી. અમે મનુષ્ય-સંતાન હોવાનાજ કારણથી ઘણા દિવસો સુધી અમારી માનસિક તથા શારીરિક દુર્બળતા રહે છે. ઘણા દિવસો સુધી અમે પડીએ આખડીએ છીએ, ભૂલો કરીએ છીએ; ઘણો સમય અમારી શિક્ષામાં વિતાડીએ છીએ;-અનન્તના સંતાન હોવાના કારણથી બહુ દિવસો સુધી અમારી આધ્યાત્મિક દુર્બળતા રહે છે અને પગલે પગલે અમને દુઃખ, કષ્ટ તથા પતન સહવાં પડે છે; પણ તેજ અમારૂં સૌભાગ્ય છે, તેજ અમારાં ચિરસ્થાયી જીવનનું લક્ષણ છે. તેનાથીજ જણાઈ જાય છે કે હજુ અમારી બુદ્ધિ તથા વિકાસનો અન્ત નથી આવ્યો.

જો બાળકપણમાંજ મનુષ્યની સંપૂર્ણતા થઈ જાત તો મનુષ્યના જેવી અપરિસ્ફુટતા સમસ્ત પ્રાણિ સંસારમાં ક્યાંય નહિ મળત. આ અપરિણત તથા પદસ્ખલિત જીવનમાંજ જો અમારી સમાપ્તિ થઈ જાય તો અમે તદ્દન દુર્બળ તથા હીન રહી જઇએ એમાં અણુમાત્ર પણ સંદેહ નથી; કિન્તુ અમારો વિલંબથી થનારો વિકાસ, અમારી ત્રૂટિયો તથા અમારાં પાપ અમને અમારાં દૂરના ભવિષ્યની સૂચના દઈ રહ્યાં છે તથા કહી રહ્યાં છે કે કોડી દમડીના હિસાબ આંખે પાટા બાંધેલા ઘાણીના બળદો માટે છે. તેઓ તેઓના પૂર્વજોનાં પાડેલાં પગલાં પરજ વૃત્તાકાર (ગોળ) સાંકડા રસ્તામાં ફરીને તલમાંથી તેલ પીલવાનું ખાસ કાર્ય કરી જીવન નિર્વાહ કરે છે. તેની પ્રત્યેક ક્ષણ તથા પ્રત્યેક તેલ-બિન્દુનો હિસાબ કરી શકાય તેમ છે, પણ જેને પોતાનાં સમસ્ત મનુષ્યત્વને અપરિમેય વિકાસની તરફ લઇ જવાનું છે, તેણે તો ઘણા નાના નાના હિસાબના અંશોને છોડી દેવાજ પડશે.

ઉપસંહારમાં એક વાત કહી દઇએ છીએ કે એકિલિસ કાચબાનો ન્યાય* કુતર્ક માત્ર છે. તેનાથી એમ પ્રમાણિત કરવામાં આવે છે કે એકિલિસ ભલેને ગમે તેટલો ઝડપથી ચાલનારો હોય પણ જો ધીમેથી કાચબો યાત્રાના આરંભ સમયે જરાપણ આગળ રહે તો એકિલિસ તેને પકડી નહિ શકે. આ કુતર્કના કર્ત્તાએ અસીમ અપૂર્ણાંકનો હિસાબ કર્યો છે. કોડી બદામના હિસાબથી તેણે, પોતાને ઘેર બેસી, એવું સિદ્ધ કરી દીધું છે કે કાચબો બરાબર આગળજ રહેશે. પણ અહિં પ્રકૃત કર્મક્ષેત્રમાં એકિલિસ એક ફલાંગમાં કોડી બદામને કૂદીને કાચબાથી આગળ નિકળી જાય છે.

---

* આ અંગ્રેજી ન્યાયશાસ્ત્ર (Logic) માં હેત્વાભાસ (Fallacy) નું ઉદાહરણ છે. તે આ રીતે છે કે—એકિલિસ કલાકમાં ૧૦૦ ગજ ચાલે છે, અને કાચબો કલાકમાં ૧૦ ગજ. યાત્રાની શરૂઆતમાં કાચબો એકિલિસથી ૧૦૦ ગજ આગળ છે. એકિલિસ જેટલા સમયમાં ૧૦૦ ગજ ચાલશે તેટલા સમયમાં કાચબો ૧૦ ગજ આગળ વધશે. એટલા માટે એક કલાક પછી કાચબો એકિલિસથી ૧૦ ગજ આગળ રહેશે. ફરી જેટલા વખતમાં એકિલિસ દશ ગજ જશે તેટલા વખતમાં કાચબો ૧ ગજ આગળ વધશે. એથી તેટલા સમય બાદ કાચબો એકિલિસથી ૧ ગજ આગળ રહેશે. ફરી જેટલા વખતમાં એકિલિસ ૧ ગજ ચાલશે તેટલા વખતમાં કાચબો $\frac{1}{10}$ ગજ આગળ વધશે. એ પ્રમાણે જેટલા વખતમાં એકિલિસ $\frac{1}{10}$ ગજ જશે તેટલા વખતમાં કાચબો $\frac{1}{100}$ ગજ આગળ રહેશે. આ રીતે સિદ્ધ થાય છે કે કાચબો એકિલિસથી બરાબર આગળજ રહેશે.

(હિન્દી ભાષાન્તરકાર.)

સમુદ્ર—યાત્રા.

બંગદેશમાં સમુદ્ર—યાત્રાનું આન્દોલન મોટે ભાગે સમુદ્રના આન્દોલન જેવું ઉછળ્યું છે. સમાચાર પત્રો, પેંફ્લેટો તથા વ્યાખ્યાનોના આઘાતોથી તરંગો ઉછળી ઉછળીને લડી રહ્યા છે, અને જ્યાં જુઓ ત્યાં ફીણજ ફીણ દેખાઇ રહ્યાં છે—સંઘર્ષે ભયાનક રૂપ ધારણ કર્યું છે.

ઝગડો એ વાતનો છે કે સમુદ્ર-યાત્રા શાસ્ત્રસિદ્ધ છે કે શાસ્ત્રવિરૂદ્ધ ! સમુદ્ર-યાત્રા ઠીક છે કે અઠીક છે તેની કાંઇ ચર્ચા નથી ! જે વસ્તુ બીજી બધી રીતે ઠીક છે અથવા જેમાં કોઇ પ્રકારની ખરાબી નથી તે શાસ્ત્રાનુસાર ઠીક ન પણ હોઇ શકે એમ સ્વીકાર કરવામાં અમને જરા લજ્જા નથી.

અમે એ બળપૂર્વક નથી કહી શકતા કે જે બાબતોથી અમારૂં કલ્યાણ હોય તે સર્વનું અમારાં શાસ્ત્રોમાં અવશ્ય વિધાન છે. જો તેમ હોય તો યુક્તિ શોધીને તે કલ્યાણને શાસ્ત્રો સાથે મેળવી દેત; પ્રથમ એ દેખાડત કે અમુક કાર્યમાં અમારૂં મંગળ છે અને પછીથી એમ પણ બતાવી આપત કે આ વિષયમાં અમારાં શાસ્ત્રોની પણ સંમતિ છે.

સમુદ્ર-યાત્રાના પક્ષમાં હજારો પ્રમાણો કાં ન હોય પણ યદિ શાસ્ત્રોમાં તેની વિરૂદ્ધ એક પણ વચન મળી જાય તો સર્વ પ્રમાણો વ્યર્થ થઇ જાય છે ! તેનો અર્થ એજ છે કે

અમારે માટે સત્યના કરતાં પણ લખેલું વચન મોટું છે, મનુષ્યનાં શાસ્ત્રની પાસે પરમેશ્વરનું શાસ્ત્ર વ્યર્થ છે!

શાસ્ત્રજ સર્વ સમયમાં બળવાન છે એમ પણ નથી કહી શકાતું. લોકો કહે છે કે અમારા ઋષિયોની એવી અલૌકિક બુદ્ધિ હતી કે તેઓ અમારે માટે જે વિધાનો કરી ગયા છે તેને, અમે બીજાં સમસ્ત પ્રમાણોને તુચ્છ ગણીને, અન્ધ વિશ્વાસની સાથ નિર્ભય પાલન કરી શકીએ છીએ. કિન્તુ સમાજમાં લોકો બહુધા ઋષિવાકય અને શાસ્ત્રવિધિનું ઉલ્લંઘન કરતા રહે છે ત્યારે તેઓ લોકાચાર તથા દેશાચારનાં † બણગાં ફુંકે છે!!

આથી એમજ સિદ્ધ થાય છે કે શાસ્ત્રવિધિ તથા ઋષિવાકય અચલ નથી. જો તે અચલ હત તો જ્યારે પણ કદિ લોકાચાર તેનાથી વિરૂદ્ધ કામ કરે કે તુરત તેને દૂષિત ઠરાવવો એ ઉચિત છે; કિન્તુ તેમ થતું નથી. આમ જ્યારે લોકાચાર તથા દેશાચાર ઉપર શાસ્ત્રવિધિના સંશોધનનો ભાર મૂકવામાં આવે છે ત્યારે શાસ્ત્રોની અનિવાર્યતા બાકી રહેતી નથી. આથી એ સ્પષ્ટ માનવું પડે છે કે શાસ્ત્રશાસન સર્વ સમયમાં અને સર્વ સ્થાનમાં એક સરખું કામ કરતું નથી. જે વિષયમાં શાસ્ત્રશાસનથી કામ નથી સરતું તેમાં અમારા કાર્યનું નિયામક કોણ છે? શુભ બુદ્ધિ પણ નહિ તથા શાસ્ત્રવાકય પણ નહિ, કિન્તુ લોકાચાર. પણ લોકાચારને માર્ગ દેખાડનાર કોણ છે? લોકાચાર ભ્રમ વિનાનો નથી હોતો, એ વાતનાં હજારો પ્રમાણો ઇતિહાસમાં ઉપસ્થિત છે. લોકાચાર યદિ અભ્રાન્ત હોત તો સંસારમાં એટલા વિપ્લવ નહિ થાત તથા એટલા સંસ્કારોની ઉત્પત્તિ પણ નહિ થાત.

† यद्यपि शुद्धं लोकविरुद्धं नाकरणीयं नाचरणीयम् ।

વિશેષ કરીને જે લોકાચારમાં જીવનપ્રવાહ નથી તે જડ લોકાચાર પોતેજ પોતાને સંશોધિત કરી શકતો નથી. સ્રોતનું જળ ગતિના વેગથી સર્વદા પોતાના દૂષિત અંશોને શુદ્ધ કરતું રહે છે, કિન્તુ ખાબોચિયામાં જ્યારે મલીનતા પ્રવેશ કરી જાય છે ત્યારે તેનું સંશોધન દુઃસાધ્ય બની જાય છે— ઉલટી મલીનતાની ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિજ થતી જાય છે.

અમારો સમાજ બદ્ધ–સમાજ છે. એક તો અંદરના હજારો નિયમો તથા વિધાનોથી બંધાએલો છે, બીજી રીતે બહારથી પણ અંગ્રેજોના કાનૂનથી અનેક બંધનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. સમાજ–સંશોધનમાં સ્વદેશીય રાજાઓનો અધિકાર સ્વાભાવિક હતો તથા પ્રાચીન સમયમાં તેઓજ તે કામ કરતા હતા, પરન્તુ એવા અધિકાર વિનાના અંગ્રેજોએ અમારા સમાજને જે અવસ્થામાં મેળવ્યો તેજ અવસ્થામાં તેને બાંધી રાખ્યો છે. નથી તેઓ પોતે કોઇ નિયમ પ્રચલિત કરવાનું સાહસ કરતા, તેમ નથી બહારથી પણ કોઇ નિયમનો પ્રવેશ કરવા દેતા. શું વિહિત (વિધિપૂર્વક) છે અને શું અવિહિત છે તેનો તેઓએ અન્ધનિર્ણય કરી દીધો છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે સમાજની એક પણ સચેતન સ્વાભાવિક શક્તિ સુગમતાથી કોઇ પ્રકારનું પરિવર્તન કરી શકતી નથી.

યદિ એવા બાંધેલા સમાજમાં લોકાચાર માનવો પડે તો એક મૃત દેવતાની પૂજા કરવા બરાબર છે. તે તો કેવળ ગતિ–શક્તિ તથા ચેષ્ટા–સ્ફૂર્તિ રહિત જડ કંકાલ (હાડપિંજર) માત્ર છે. તે વિચારતો નથી કે નથી કંઇ અનુભવ કરતો, તેમ ઉચિત સમયપર પરિવર્તન પણ કરી શકતો નથી. તેનામાં ડાબે જમણે ફરવા સુદ્ધાંની શક્તિ નથી. યદિ સંપૂર્ણ હતભાગ્ય જાતિ—તેના સમસ્ત ભક્ત ઉપાસક, તેની સંમુખ

પ્રતિક્ષણુ પોતાનાં મરણવ્રતની છેલ્લી વિધિ કરે તો પણ તે તો કલ્યાણના માર્ગ નામને પણ બતાવી શકે તેમ નથી.

જેઓ શાસ્ત્રોનાં વાકયો એકત્ર કરી લોકાચાર પર આક્રમણ કરવાની ચેષ્ટા કરે છે તેઓ શું કરે છે? તેઓ મરેલાંને મારવા ચાહે છે, જેને ચોટ લાગતીજ નથી તેના પર હથિયાર ચલાવે છે, તથા જે અંધ છે તેને દીપક દેખાડે છે. આમ કરવાથી ઉલટું હથિયાર બુઠું થઇ જાય છે અને દીપક વ્યર્થ બળે છે.

તેઓએ એક બીજી વાત જાણવી જોઇએ. શાસ્ત્ર પણ એક સમયનો લોકાચાર છે. તે બીજા સમયના લોકાચારની સહાયતા લઇને વર્તમાન સમયના લોકાચાર પર આક્રમણ કરવા ચાહે છે. તે એમ કહેવા માગે છે કે ઘણા પુરાણા સમયમાં સમુદ્ર-યાત્રા નિષિદ્ધ નહિ હતી. આજકાલનો લોકાચાર કહે છે કે તે સમયે નિષિદ્ધ નહિ હતી પણ હમણાં છે. વારૂ, આનો શો ઉત્તર હોય ?

આ તો એક શત્રુને ન્હસાડવા માટે બીજાને બોલાવવા જેવું છે, પઠાણના પંજામાંથી બચવાને માટે મોગલના હાથોમાં પોતાને સમર્પણ કરવા જેવું છે. જેનામાં જરા પણ પોતાની શક્તિ છે તે તો આવા પ્રકારનો આફતનો ખેલ ખેલવા નથી ચાહતા. શું અમારામાં પોતાની કંઈ પણ શક્તિ નથી? અમારા સમાજમાં યદિ કોઇ દોષનો સંચાર હોય, યદિ તેની કોઇ વ્યવસ્થા અમારી સમસ્ત જાતિના ઉન્નતિ-પથને રોકવાને માટે માથું ઉઠાવી રાખે, તો તેને દૂર કરવાને માટે અમારે શું શોધી કાઢવું પડશે કે ઘણા પુરાણા સમયમાં તેનાથી વિરૂદ્ધ કોઇ નિયમ હતો કે નહિ ? દૈવયોગે કદિ મળી

પણ જાય તો ઘણા દિવસો સુધી સમસ્ત દેશના પંડિતો–શાસ્ત્રજ્ઞોમાં દંડાબાજી ચાલશે; અને દૈવયોગે કદાચ અનુસ્વાર-વિસર્ગયુક્ત શાસ્ત્રનું કોઇ વચન ન મળ્યું તો તો બસ અમે એવા નિરૂપાય છીએ કે સમાજની સમસ્ત અસંપૂર્ણતા તથા બૂરાઇઓને માથે ચડાવી લઇશું અને તેને પવિત્ર સમજીને પૂજા કર્યા કરીશું. પુરાણા હોવાના કારણથી શું દોષ પણ પૂજ્ય હોઇ શકે? શું અમે કર્તવ્યબુદ્ધિના બળથી શિર ઉઠાવી એમ નહિ કહી શકીએ કે પહેલાં શું હતું અને હમણાં શું છે તે અમે નથી જાણવા માગતા—સમાજમાં જેટલા દોષો છે તેને દૂર કરીશું તથા કલ્યાણને આહ્વાન કરી બોલાવી લાવીશું? અમે અમારાં શુભાશુભ જ્ઞાનના હાથપગ તોડીને તેને લૂલું-લંગડું બનાવી દઇએ છીએ અને મોટી આવશ્યકતા હોવા છતાં, દેશનું મહદ્ અનિષ્ટ તથા વધી ગયેલું અમંગળ દૂર કરવાને સમયે, સમસ્ત પુરાણ, સંહિતા, વેદ વેદાન્તાદિ ગ્રંથોમાંથી વચન--ખંડ શોધી કાઢવાને માટે હેરાન હેરાન છીએ. સમાજના હિતાહિતના વિષયમાં આવી બાળચેષ્ટા કોઈ અન્ય દેશના આગળ વધેલા લોકોમાં માલૂમ પડે છે ખરી?

અમે અમારી ધર્મબુદ્ધિને સિંહાસન પરથી પદભ્રષ્ટ કરી તેના સ્થાનમાં જે લોકાચારનો અભિષેક કર્યો છે તે એટલો મૂર્ખ તથા અન્ધ છે કે તે પોતાના નિયમોની પણ યોગ્ય રક્ષા કેમ કરવી તે નથી જાણતો. કેટલા હિન્દુઓ મુસલમાનોનાં વ્હાણોમાં ચડીને ઉડીસા, મન્દ્રાજ તથા સિંહલ દ્વીપની સફર કરી આવે છે? નથી તેઓની જાતિ ભ્રષ્ટ થઇ કે નથી તે વિષયમાં લોકાચાર એક શબ્દ સુદ્ધાં મુખમાંથી ઉચ્ચારતો; અને અહિં સમુદ્ર–યાત્રા શાસ્ત્રથી નિષિદ્ધ હોવાના વિષયમાં સમાજ વિકટ બૂમો પાડી રહ્યો છે!

દેશમાં સેંકડો મનુષ્યો બચપણથી અભક્ષ્ય ખાઇને મોટા થાય છે, સર્વના દેખતાં યવનોએ બનાવેલ મદ્ય પીએ છે, પણ કોઇ તે તરફ જોતું સુદ્ધાં નથી ! પરંતુ વિલાયત જવાથી રખેને કોઈ અનાચાર થઈ જાય તેને માંટે સર્વ કોઇ ઘણા શંકિત છે. આ વિષયમાં દલીલ નિષ્ફળ છે. જેને આંખો છે તેને આંગળી ઉઠાવીને આ વાતો બતાવવી આવશ્યક નથી; પણ લોકાચાર નામની મોટી જડકાષ્ઠ પુતળીના મસ્તકમાં તો ભેજુંજ નથી !

ખેડુ લોકો કાગડાઓને ડરાવવા માટે ખેતરમાં વાંસ ખોડીને તેના પર એક ચાડિયો બેસાડે છે. લોકાચાર પણ આ પ્રકારની એક વિભીષિકા (હાઉ) છે. જે તેના જડત્વને જાણે છે તે તેની ઉપેક્ષા કરે છે, પણ જે તેનાથી ડરે છે તેની કર્તવ્યબુદ્ધિ લુપ્ત થઈ જાય છે.

આજકાલ ઘણાં પુસ્તકોમાં તથા સમાચાર પત્રોમાં અમારા વર્તમાન લોકાચારની અસંગતિના દોષો બતાવવામાં આવે છે. કહેવામાં આવે છે કે એક તરફ તો અમે લાચાર થઇને અથવા અન્ધ બનીને અનેક અનાચાર કરીએ છીએ ત્યારે બીજી તરફ સામાન્ય આચારવિચારના વિષયમાં અંધાધુંધ સખ્તાઇ ચલાવીએ છીએ. પણ જ્યારે વીચારીએ છીએ કે આ વાત કોને કહી રહ્યા છીએ ત્યારે હસવું આવે છે. બચ્ચાંઓ પણ પોતાની ઢીંગલીઓની સાથે આવી રીતે વાતો કરે છે. કોણ કહે છે કે લોકાચાર યુકિત કે શાસ્ત્રાનુસાર ચાલે છે ? લોકાચાર પોતે પણ એવડો મોટો અપરાધ નથી સ્વીકારતો, ત્યારે તેની સાથે યુકિતની વાતો શામાટે ચલાવવી?

સમાજમાં જે કંઈ પરિવર્તન થયાં છે તે યુક્તિ વિનાજ થયાં છે. ગુરૂ ગોવિન્દ તથા ચૈતન્યે જે સમયે આ જાતિની

બેડીઓથી બંધાયેલા દેશમાં જાતિભેદને કંઇક શિથિલ કર્યો હતો, તે સમયે તેઓએ આ કાર્ય યુક્તિબળથી નહોતું કર્યું પણ પોતાના ચરિત્રબળથી.

જો અમારો એ દ્રઢ સિદ્ધાન્ત છે કે સમુદ્ર–યાત્રા ઉપકારક છે, તથા મનુનું એ નિષેધવાકય વિનાકારણ ભારતવાસીઓને સદાને માટે પૃથ્વીના માત્ર એકજ ખૂણામાં બાંધીને રાખવા માગે છે–તે કારાગારવાસની આજ્ઞા તદ્દન અન્યાય્ય અને અનિષ્ઠજનક છે તો કોઇ પણ વિધિ, વિદેશ જઈ જ્ઞાનોપાર્જન દ્વારા અમારાં ઉન્નતિસાધનો મેળવવાથી અમને અટકાવી શકે તેમ નથી. જેણે અમને આ સમુદ્રથી વિંટળાયેલી પૃથિવી ઉપર મોકલ્યા છે, તેણેજ અમને સમસ્ત પૃથિવી ઉપર ફરવાનો અધિકાર પણ આપ્યો છે. બસ, તો પછી અમે બીજું કાંઇ સાંભળવા માગતા નથી; હવે અમને કોઇ પણ શ્લોકનો ટુકડો ભય બતાવી શકે તેમ નથી; તેમજ કોઈ નિષેધ કરી શકે તેમ નથી.

બંધન પણ ત્રુટી ગયું છે. હવે શાસ્ત્ર તથા લોકાચાર (રૂઢિનું મોઢું જોતું કોણ બેસી રહ્યું છે? બંગાળ–દેશમાંથી† વિદ્યાર્થી લોકોના સમૂહના સમૂહ સમુદ્રપાર જઇ રહ્યા છે, અને નિર્બળ સમાજ તેની કાંઈ પણ અટકાયત કરવા સમર્થ નથી. જ્યારે સમાજમાં પ્રધાન બળ અર્થાત્ નીતિબળજ નથી તો પછી વધારે દિવસો સુધી તેનાથી કોણ ડરતું રહેશે? જે સમાજ મિથ્યાપણા ઉપર તથા કપટતા ઉપર ઢાળ ચ્હડાવે છે, જે જાણી જોઇને અર્ધગુપ્ત અનાચારો તરફ આંખમિચામણાં કરે છે, જેના નિયમમાં કોઇ નૈતિક કારણ કે કોઇ યૌક્તિક સંગતિ નથી, તે સમાજમાં બળ કયાંથી હોઈ શકે?

† તેવીજ રીતે પંજાબ, મુંબઈ, મદ્રાસ, આદિ પ્રાંતોમાંથી પણ.

જો સમાજનો વિશ્વાસ દૃઢ હોત, અને એ અખંડ વિશ્વાસ અનુસાર તે પોતાનું સંપૂર્ણ કામ ચલાવતો હોત તો તેનું ઉલ્લંઘન કરવું અવશ્ય ઘણું કઠણ થઇ પડત.

જેઓ શુભ બુદ્ધિ ઉપર આધાર નહિ રાખી શાસ્ત્રની દુહાઇ દઈ સમુદ્ર-યાત્રા કરવા ચાહે છે તેઓ પણ દુર્બળ છે, કેમકે તેઓના પક્ષમાં કોઇ યુક્તિ નથી. સમાજ શાસ્ત્રાનુસાર ચાલતો નથી.

બીજી વાત એ છે કે સમુદ્રયાત્રાનો નિષેધ કરવામાં લોકાચારનો એક હેતુ છે. હિન્દુ સમાજના ઘણાખરા નિયમો એક બીજાથી જકડાએલા છે. એકના ત્રુટવાથી બીજા પણ ત્રુટી જાય છે. નિયમિત પ્રણાલી અનુસાર સ્ત્રીશિક્ષાનો પ્રચાર કરવાથી બાળવિવાહ પણ બંધ કરવો પડે છે. બાળ-વિવાહના બંધ કરવાંથી ક્રમશઃ સ્વાધીન-વિવાહનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. સ્વાધીન વિવાહ પ્રચલિત થવાથી સમાજનું એક મોટું રૂપાન્તર ચોકસ રીતે થઇ જાય છે, અને ધીમે ધીમે જાતિભેદનું મૂળ કમજોર બની જાય છે. પણ એ હેતુથી હવે સ્ત્રી-શિક્ષાને કોણ રોકી શકે તેમ છે ?

સમુદ્રપાર જઇને વિદેશયાત્રા કરવી એ પણ આપણા વર્તમાન સમાજની રક્ષાના પક્ષમાં સંપૂર્ણ રીતે અનુકૂળ નથી. આપણા સમાજમાં એક પણ પ્રકારની સ્વાધીનતાનો કોઇ અવસર નથી. લોકાચારનું એવુંજ વિધાન છે કે આપણે નિશ્ચેષ્ટ તથા નિચલ રીતે આંધળાઓની માફક સમાજના અંધકૂપમાં એકજ દશામાં પડયા રહીએ. મૃત્યુ જેવી શાન્ત અવસ્થા બીજી એકે નથી. તે અગાધ શાન્તિને પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણે જ્યાં સુધી બન્યું છે ત્યાં સુધી આપણી જીવન શકિતનો લોપ કર્યો છે. એક મોટી જાતિને સંપૂર્ણ રીતે

નિશ્ચેષ્ટ તથા નિર્જીવ કરવાને માટે અલ્પ પ્રયાસ નથી કરવો પડયો, કેમકે મનુષ્યત્વમાં અમરતાનું એક એવું બીજ છુપાઈ રહ્યું છે કે જે સૂક્ષ્મ છેદ દ્વારા સ્વાધીનતા રૂપી સૂર્યનું દર્શન તથા વૃષ્ટિનું જળ મેળવતાંજ અંકુરિત, પલ્લવિત તથા વિકસિત થવા તૈયારી કરે છે. તેજ ડરથી આપણો હિન્દુ સમાજ કયાંય પણ કોઇ છેદ રાખવા નથી ચાહતો.

સમુદ્રપાર થઇ, નવા દેશમાં જઈ, નવી સભ્યતાનો આદર્શ મેળવી, આપણા મનમાં જે સંકલ્પવિકલ્પ રૂપી બંધન છે તે છુટી જશે એમાં જરાપણ સંદેહ નથી. જે નિયમોનું આપણે કાંઈ સંદેહ કર્યા વિના જન્મથીજ પાલન કરતા ચાલ્યા આવ્યા છીએ, જેના સંબંધમાં કદિ એક પણ પ્રશ્ન મનમાં નથી ઉઠયો, તેને માટે વિધવિધ પ્રકારની યુકિતઓ અને સંદેહનો ઉદય થશે. આ સામાજિક આન્દોલનજ હિન્દુ સમાજને માટે સૌથી વધારે ભયનું કારણ છે. બહાર મ્લેચ્છોની સાથે મળવું તથા સમુદ્રપાર જવું યથાર્થ લોકાચારથી એટલું વિરૂદ્ધ નથી કે જેટલું અંદર સ્વાધીન મનુષ્યત્વનું દાખલ થવું એ છે.

કિન્તુ હાય ! અમને સમુદ્રપાર નહિ જવા દઇને પણ મનુમહારાજની સંહિતા અન્ય જાતિયોને સમુદ્રપાર થઇને આવવામાં નથી રોકી શકતી ! ! નવીન આદર્શ, નવીન સંદેહ તથા નવીન વિશ્વાસ જહાજો (સ્ટીમરો) માં ખડકાઇને આપણા દેશમાં આવી રહ્યા છે. આપણે આરંભથીજ ભૂલ કરી છે. જો આપણને સમાજરક્ષાને માટે આટલી બધી ભીતિ તથા ભાવના હતી તો સમાજનું ઉચિત કર્તવ્ય હતું કે પહેલેથીજ અંગ્રેજી શિક્ષણથી તેણે આપણને બચાવવા હતા. પર્વતને મહમદની નજદીક નહિ જવા દેશો પણ જો મહમદજ

પર્વતની નજદીક જાય તો પછી કયો ઉપાય કરશો? માની લીધું કે આપણે ઇંગ્લાંડ નહિ જઇએ, પણ અંગ્રેજી શિક્ષણ તો આપણા ઘરઘરમાં ઘૂસી રહ્યું છે, તેણે બંધ તો તોડી નાંખ્યા છે. જો જડમૂળમાં શૂળ ન લાગત તો આજે જે વાક્ચાતુર્ય તથા શાસ્ત્રસંધાનની ધૂમ મચી રહી છે તેની કંઇ આવશ્યકતા નહોતી.

કિન્તુ મૂઢ લોકાચાર એટલો અંધ તથા કપટી છે કે તે તેની તરફ જોતોજ નથી. ઘણા પવિત્ર હિન્દુઓ પણ બચપણથી પોતાના છોકરાને અંગ્રેજી ભણાવે છે; તે એટલે સુધી કે માતૃભાષા શીખવતાજ નથી. વળી શિક્ષણક્રમમાં જ્યારે વિશ્વવિદ્યાલયમાં માતૃભાષાનું શિક્ષણ દેવાની સૂચના લઇ આવવામાં આવે છે ત્યારે સ્વદેશના લોકોજ વિશેષ આપત્તિ રૂપ થઇ પડે છે.

નોકરી ન કરવાથી પેટ ભરાતું નથી. એટલા માટે પરીક્ષા પસાર કરવીજ પડશે. પરીક્ષા પસાર નહિ કરવાથી નોકરી મળવી તો એક બાજુ રહી, પણ વિવાહ થવા પણ મુશ્કેલ છે! અંગ્રેજી શિક્ષણની મર્યાદા મૂર્ખથી મૂર્ખ લોકોમાં પણ આ રીતે ઊંડી પેસી ગઇ છે.

કિન્તુ શું આ ભ્રમ કે દુરાશા છે? શું અંગ્રેજી શિક્ષાથી અમે કેવળ એટલુંજ ગ્રહણ કરશું કે જેથી નોકરીમાં સહાયતા મળે અને બાકી કોઇ વસ્તુને અંદર પ્રવેશ કરવા નહિ દેશું ? શું તે કદી બની શકે તેમ છે? દીપકની જ્વાળા કેવળ રોશનીજ નથી આપતી પણ તે વાટને પણ બાળે છે અને તેલને પણ સમાપ્ત કરે છે, તેવી રીતે અંગ્રેજી શિક્ષા કેવળ નોકરીજ આપે છે એમ નથી. તે પ્રતિક્ષણ લોક રૂઢિનાં

એ સૂત્રોને બાળી રહી છે કે જેનાથી તેનાં સર્વ અંગો પરસ્પર જકડાયેલાં છે.

હજુ જેટલા દિવસો સુધી આ શિક્ષાનો પ્રચાર રહેશે તથા અમારા આજીવિકા-નિર્વાહનો તેના પર આધાર રહેશે, ત્યાં સુધી અમે ગમે તેમ તર્ક કરીએ, શાસ્ત્રમાં કે માતૃભાષામાં ગમે તેટલો નિષેધ તથા ભ્રમનો પ્રચાર કરીએ તોપણ † બંગાળ-દેશવાસીઓ સમુદ્રયાત્રા કરશેજ અને પૃથિવીના સમસ્ત ઉન્નતિ માર્ગપર જનારા પથિકોની સાથે યાત્રા કરવાની પ્રવૃત્તિ પ્રાણ જતાં પણ કરશેજ.

† તેમજ સવ હિંદવાસીઓ.

વિલાસની ફાંસી.

અંગ્રેજી સમાચારપત્રોમાં મોટે ભાગે એ બાબતની આલોચના જોવામાં આવે છે કે આજકાલ અંગ્રેજો તેઓની પરિતૃપ્તિને માટે પહેલાં કરતાં વધારે ખર્ચ કરે છે. તેઓમાંથી અનેકોનું કહેવું છે કે પગાર તથા મજૂરીના દર હદપાર વધવા છતાંયે હમણાં જીવનયાત્રાનો નિર્વાહ કરવો પહેલાં કરતાં ઘણો કઠણ થઇ પડયો છે. કેવળ તેઓની ભોગસ્પૃહાજ નથી વધી પણ આડંબરપ્રિયતા પણ અધિક થઈ ગઇ છે. કેવળ ઇંગ્લાંડ તથા વેલ્સમાં પ્રતિવર્ષ સાડાત્રણ લાખથી અધિક મનુષ્યો કરજ નહિ ચૂકવી શકવાના કારણથી અદાલતોમાં હાજર થાય છે. તે કરજોનો મોટો ભાગ આડંબરનુંજ પરિણામ છે. થોડી આવકવાળા પહેલાં સજાવટ બનાવટમાં જેટલો ખર્ચ કરતા હતા તેનાથી આજ અનેકગણો અધિક ખર્ચ કરે છે. વિશેષ કરીને પોશાકનું કરજ ચૂકાવવામાંજ ગૃહસ્થો ફકીર થઈ રહ્યા છે. જે સ્ત્રીઓ મોદીની દુકાનોમાં કામ કરે છે, તેઓના રજાના દિવસોનાં કપડાં જોઈને લોકોને ભ્રમ થઈ જાય છે કે જાણે તેઓ મોટા ઘરની સ્ત્રીઓ છે. અને આમ ઘણું કરીને થાય છેજ. જે ડયુકોને જમીનદારીની બહુ મોટી આમદાની છે તેઓનાં ઘરોમાં પણ ભારે વરાઓને લઇને ટોટા આવી રહ્યા છે, તો પછી જેઓની આવક ઓછી છે તેઓની તો વાતજ શી કરવી ? આથી વિવાહ કરવામાંથી લોકોનાં મન હટી ગયાં છે અને તેમ થતાં ઘણાં ખરાબ ફળ આવી રહ્યાં છે.

આ વાત કોઇનાથી છૂપી નથી કે એ ભોગ અને આડંબરના તરંગો અમારા દેશમાં પણ ઉછળી રહ્યા છે, જો કે અમારે ત્યાંનો આવકનો રસ્તો વિલાયતના કરતાં ઘણોજ સંકીર્ણ (સાંકડો) છે. કેવળ એટલુંજ નહિ, દેશની ઉન્નતિને માટે જે ઉપાયોની આવશ્યકતા છે તે પણ અમારા દેશમાં ધનની અછતને લઇને અધૂરા પડી રહ્યા છે.

લોકોમાં વાહ વાહ લૂટવી એ પણ આડંબરનો એક ઉદ્દેશ્ય છે અમે નથી માની શકતા કે વાહ વાહ લૂટવાની ઇચ્છા આજકાલના કરતાં પહેલાં ઓછી હતી. નિઃસંદેહ તે સમયે પણ સમાજમાં મોટાઇ ખાટવાની ઇચ્છા લોકોની અંદર આજકાલની માફકજ પ્રબળ હતી એ ખરૂં, પણ ફરક માત્ર એટલોજ છે કે પ્રસિદ્ધિનો રસ્તો તે વખતે જુદો હતો, હમણાં જુદો થઇ ગયો છે.

તે સમયના મોટા લોકો દાન-પુણ્ય, ધર્મ-કર્મ, પૂજા-પાઠ, તીર્થ-વ્રતમાં ખર્ચ કરીને નામ કમાતા હતા. એવી પણ વાત સાંભળવામાં આવે છે કે આમ નામ કમાવાના ચક્કરમાં પડીને ધનિકો લખલૂટ ખર્ચ કરી કંગાલ થઈ ગયા છે.

પણ એ વાત સ્વીકારવી પડશે કે જેના આડંબરની ગતિ પોતાની ભોગ-લાલસા તૃપ્ત કરવાના માર્ગમાં નથી તે સાધારણ રીતે તદ્દન સંયમ વિનાનો નથી થઈ જતો, તેમ સર્વ બાબતમાં ભોગનો આદર્શ વધારીને ચારે તરફ વિલાસની પ્લેગ-સૃષ્ટિ નથી રચતો. માની લ્યો કે જે ધનિકના ઘરમાં અતિથિસેવા થતી, તેનો વ્યય આ સેવામાં ગમે તેટલો અધિક કાં ન થતો હોય, તોપણ અતિથિ જે ભોજન કરતા હતા તેમાં વિલાસિતતાનો લેશ પણ અંશ નહોતો ભળાતો. વિવાહ આદિ કાર્યોમાં વિના નિમન્ત્રણ પણ મેમાનોને

રોકટોક નહોતી તે કબૂલ, પણ તેમાં યજ્ઞનો બહુ મોટો સમારંભ હોવા છતાં તે ઘણો સીધો સાદો થતો હતો. તેનાથી સાધારણ લોકોની ચાલચલણમાં ફરક નહોતો પડતો.

આજકાલ વ્યક્તિગત ભોગનો આદર્શ મોટો થઇ ગયો છે. એટલા માટે વાહવાહનો પ્રવાહ પણ તે તરફ ઢળી ગયો છે. હવે લોકો ખાવા પીવા, કપડાંલત્તાં, ઘરબાર, ગાડી-ઘોડા, સરસામાનથી પોતાની મોટાઇ બતાવે છે. અમીરોની અંદર આજકાલ તે વિષયમાં શરત ચાલી રહી છે, તેથી કેવળ તેઓનીજ ચાલ નથી વધી, જેઓ અસમર્થ છે તેઓની પણ વધી રહી છે. આને લઇને અમારા દેશમાં કેટલું દુઃખ વધી પડયું છે તે તપાસ કરવાથીજ માલૂમ પડશે. કારણ કે અમારા સમાજનું સંગઠન હજુ પણ બદલ્યું નથી. આ સમાજ બહુ સંબંધવિશિષ્ટ છે. દૂર-નિકટ, સ્વજન-પરિજન, અનુચર-પરિચર, કોઇનો પણ આ સમાજ અસ્વીકાર નથી કરતો, એટલા માટે આ સમાજમાં ક્રિયાકર્મને વધારવાને માટે તેને સરસ બનાવવો અત્યાવશ્યક છે. નહિ તો મનુષ્યોને માટે તે અસાધ્ય થઇ જશે. હું પહેલેથીજ એમ કહી ચુકયો છું કે અત્યાર સુધી અમારાં સામાજિક કાર્યોમાં સરલતા તથા વિપુલતાનો સુયોગ હતો. હમણાં સાધારણ લોકોની ઢબછબ વધી ગઈ છે, તોપણ અમારા સમાજની પરિધિ એટલી સંકુચિત નથી થઈ, એ હેતુથી સાધારણ લોકોને માટે આ સામાજિક કૃત્યો દુઃસાધ્ય થઇ ગયાં છે.

મારા જાણવામાં છે કે એક મનુષ્ય ત્રીસ રૂપિયાના માસિક પગારથી કામ કરતો હતો. તેના પિતાના મૃત્યુ બાદ પિતાના વિયોગથી વધારે શ્રાદ્ધની ચિન્તા તેને સતાવવા લાગી. મેં તેને કહ્યું કે " તમે તમારી આવક તથા સામર્થ્યને

અનુસાર કાં શ્રાદ્ધ નથી કરતા ?" તેણે જવાબ આપ્યો કે "એમ નહિ થઇ શકે, કેમકે ગામના લોકો તથા આત્મીય કુટુંબોને નહિ ખવરાવવાથી પાછળથી તેને આપત્તિમાં ફસાવું પડે !" આવાં દરિદ્રો પર સમાજનો દાવો જેવો ને તેવોજ છે. પણ સાથ સાથ સમાજની ક્ષુધા વધી ગઇ છે. પહેલાં જે પ્રકારના આયોજનોથી સાધારણની તૃપ્તિ થતી હતી તેમ હવે થતી નથી. જેઓ ક્ષમતાશીલ ધનિકો છે તેઓ સમાજને પૂરા પડી શકે છે; તેઓ શહેરોમાં જઇને કેવળ મિત્રમંડળની સહાયતા લઈ સામાજિક કાર્ય કરી શકે છે. પણ જેઓ પર લક્ષ્મીની કૃપા નથી તેઓનો કોઇ રીતે છુટકારો નથી.

હું વીરભૂમ જિલ્લાના એક ખેડુતના ઘર સુધી ફરવા ગયો હતો. તે ખેડુતે તેના છોકરાને નોકરી અપાવવાને માટે મને કહ્યું ત્યારે મેં કહ્યું "તું તારા છોકરાને ખેતીનું કામ છોડાવીને શા માટે પરાધીન બનાવવા ચાહે છે ?" તેણે કહ્યું "બાબુ, એક દિવસ એ હતો કે જ્યારે અમે ખેતીથી સુખી હતા, પણ હવે તેનાથી કામ નથી સરતું." મેં પૂછયું "કેમ" ? તેણે ઉત્તર આપ્યો "અમારી રીતભાત બદલી ગઇ છે. પહેલાં જે સગાંઓ ઘેર આવતાં હતાં તેઓ ગોળથીજ સંતુષ્ટ થઈ જતાં હતાં, પણ હવે સન્દેશ* ન મળે તો નિન્દા કરે છે. અમે ટાઢના દિવસો ગોદડીથીજ કાઢયા છે, પણ હવે વિલાયતી બનૂસ વિના છોકરાઓ મોઢાં ચડાવે છે. અમે ઉઘાડે પગે સાસરે ગયા છીએ, પણ હવે વિલાયતી બૂટ વિના છોકરાઓ શરમાય છે. આટલા માટે કેવળ ખેતીથી ખેડુતોનાં કામ હવે ચાલી શકે તેમ નથી."

* એક જાતની બંગાળી મીઠાઇ જે કાચાં દૂધને ફાડીને બનાવવામાં આવે છે.

કોઇ કહેશે કે આ શુભ લક્ષણ છે. અભાવની તાડના લોકોને સચેષ્ટ કરે છે. તેનાથી તેઓની સઘળી ક્ષમતામાં વિકાસલાભ કરવાનું ઉત્તેજન મળે છે. કોઈ એમ પણ કહેશે કે બહુસંબંધયુક્ત સમાજ વ્યક્તિત્વને દબાવીને નષ્ટ કરી નાંખે છે. અભાવના દબાણમાં પડીને આ સમાજનાં ઘણાંખરાં બંધનો ઢીલાં થઇ જવાથી મનુષ્ય સ્વાધીન થઈ જશે, અને તેથી દેશનું મંગળ થશે.

આ સર્વ તર્કોની મીમાંસા સંક્ષેપમાં થઇ શકે તેમ નથી. યુરોપમાં કેટલાક લોકો ભોગની સામગ્રી એકઠી કરી, અનેકોને મારી, ક્ષમતાશાળી બની જાય છે. હિન્દુસમાજ તંત્રમાં કેટલાક લોકોને અનેક મનુષ્યોની ખાતર સ્વાર્થત્યાગ કરવાને લાચાર બનાવી સમાજ ક્ષમતાશાળી થઈ જાય છે. આ બંનેમાં સારૂં નરસું તત્ત્વ છે. યુરોપની ચાલ જો શ્રેષ્ઠ-સિદ્ધ હોત તો પછી કંઇ કહેવાની વાતજ ન રહેત. યુરોપના વિદ્વાનોની વાતો પર ધ્યાન દેવાથી જાણી શકાય છે કે આ વિષયમાં તેઓની અંદર પણ મતભેદ છે.

ગમે તે પ્રકારથી હોય, પણ જો અમારા હિન્દુસમાજની સર્વ ગાંઠો ઢીલી થઇ જાય તો એ નિશ્ચય છે કે જે અટળ આશ્રયમાં કેટલાં હજારો વર્ષોથી હિન્દુજાતિ અનેક આંધી તોફાનોને ઝીલતી આવી રહી છે તે નષ્ટ થઈ જશે. તેના સ્થાનમાં કોઇ અન્ય આશ્રય મળી જશે કે નહિ અને મળી જવાથી પણ અમને કેટલો ટેકો દઇ શકશે તે માલૂમ નથી. એવી દશામાં અમારી પાસે જે કાંઇ છે તેનો વિનાશ અમે નિશ્ચિંત રહીને જોઈ શકીએ તેમ નથી.

મુસલમાનોના અમલમાં હિન્દુ સમાજની કંઈ પણ ક્ષતિ ન થઇ તેનું કારણ એ છે કે તે દિવસોમાં ભારતવર્ષનું

આર્થિક પરિવર્તન નહોતું થયું. ભારતવર્ષના રૂપિયા ભારતવર્ષમાંજ રહેતા હતા. બહારથી ન ખેંચાઇ જવાના કારણે અમારે ત્યાં અન્ન ભરચક હતું. તેથી સામાજિક વ્યવહાર સ્વાભાવિક રીતેજ બહુ વ્યાપક હતો. તે સમયે આજની માફક અમારી દરેક વ્યકિતનું ધ્યાન ધનોપાર્જનની તરફજ નહોતું ગયું. તે વખતે સમાજમાં ધનની મર્યાદા અધિક નહોતી તેમ ધનનેજ સૌથી ઉંચી કોટિમાં નહોતું માનવામાં આવતું; વળી એ વાત પણ નહોતી કે ધનિક વૈશ્યોએ સમાજમાં ઉચ્ચ સ્થાન પર અધિકાર કરી લીધો હતો. આટલા માટે ધનને શ્રેષ્ઠ આસન દેવાથી સામાન્ય જનસમૂહના મનમાં જે હીનતા આવે છે તે અમારા દેશમાં નહોતી.

આજે રૂપિયાના વિષયમાં સમાજમાં સર્વ કોઇ અતિશય સાવધાન થઈ ગયા છે. તે કારણે અમારા સમાજમાં પણ એવી દીનતા આવી ગઇ છે કે જાણે રૂપિયા નથી એમ કહેવું એ સૌથી વધારે લજ્જાનો વિષય થઈ પડયો છે. આમ થવાથી ધનના આડંબરની પ્રવૃત્તિ વધતી જાય છે, લોકો ગજા ઉપરાંત ખર્ચ કરે છે, અને બધા પોતાને પૈસાદાર સિદ્ધ કરવા મથે છે.

વણિકજાતિએ રાજસિંહાસન પર બેસી અમને ધનદાસત્વનાં દારિદ્રયની દીક્ષા દીધી છે.

મુસલમાનસમાજમાં વિલાસિતા યથેષ્ટ હતી; તેમ તે વિલાસિતાએ હિન્દુસમાજને બિલકુલ સ્પર્શજ નહોતો કર્યો એમ હું નથી કહેતો, પરન્તુ એ વિલાસિતા સામાન્ય લોકોમાં નહોતી ફેલાઇ. તે સમયે વિલાસિતાનું નામ નવાબી હતું. આજે વિલાસિતાનું નામ બાબુગિરી (સાહેબગિરી) છે અને દેશમાં બાબુસાહેબોની ઉણપ નથી.

આ બાબુપણાની હોડ (શરત) વધી જવાથી કેટલી બાજુથી કેટલા લોકો દુઃખી થઈ રહ્યા છે તેની કાંઈ સીમા નથી. તેનું એક દૃષ્ટાન્ત લઇએ. એક તરફ સમાજના વિધાનથી લોકો ખાસ વયમાં કન્યાદાન કરવાને માટે બંધાએલા છે, અને બીજી તરફ હવે પહેલાંની માફક નિશ્ચિન્ત ચિત્તથી વિવાહ કરવાનું બની શકતું નથી. ગૃહસ્થજીવનનો ભાર વહન કરવામાં યુવકો ડરે છે. એવી દશામાં કન્યાના વિવાહ કરવાને માટે યદિ વરને રૂપિયા આપીને ફોસલાવવો પડે તો આશ્ચર્ય શું છે? જીવનયાત્રાના વર્તમાન આદર્શ અનુસાર રૂપિયાનું પરિમાણ પણ વધી જાય તો આશ્ચર્ય નથી. આજ કાલ ચાંદલો લેવાના ચાલની વિરૂદ્ધ આલોચનાઓ (ટીકાઓ) થઈ રહી છે; વસ્તુતઃ એનાથી બંગાલી ગૃહસ્થોનાં દુઃખો અત્યન્ત વધી ગયાં છે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી. આજ કાલ બંગાળમાં એવા પિતા ઘણા થોડા નિકળશે કે જેઓ કન્યાના વિવાહ માટે ઉદ્વિગ્ન ન હોય. પરન્તુ તેને માટે અમારી વર્તમાન સામાજિક અવસ્થા સિવાય કોઇ વ્યકિતવિશેષ પર દોષારોષ મૂકી શકાય તેમ નથી. એક તરફથી ભોગવિલાસ-નો આદર્શ ઊંચો થઇ જવાથી ગૃહસ્થીઓનો ખર્ચ બહુ વધી જવો, તથા બીજી તરફથી કન્યાના વિવાહ નિશ્ચિત વયમાંજ કરવાની લાચારીથી, વરનું મૂલ્ય વધ્યા વિના રહી શકતુંજ નથી. આના કરતાં વધારે લજ્જાની તથા અપમાનની કોઈ બીજી પ્રથા નથી. જીવનનો સૌથી ગાઢમાં ગાઢ સંબંધ દુકાનદારીથી શરૂ કરવો, જે આજ નહિ ને કાલથી પોતાનું ગણાશે તેના પર આત્મીયતાનો અધિકાર જમાવવાને માટે નિર્લજ્જતા તથા નિર્દયતાથી ભાવતોલ કરતા રહેવું, આવી દુઃસહ નીચતા જે સમાજમાં પ્રવેશ કરી ગઈ છે તેનું કદિ કલ્યાણ નથી. તે જરૂર સત્યાનાશના રસ્તા પર ચાલેલ છે.

જેઓ આ બદીઓને દૂર કરવા ચાહે છે તેઓ તેના જડ મૂળમાં કુઠાર નહિ મારતાં તેનાં ડાળાં પાંખડાઓને કાપવાની ચેષ્ટા કરે તેા તેથી શેા લાભ છે? પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાની જીવન યાત્રાને સરલ કરે, સંસારના ભારને હલકેા કરે, ભેાગ આડંબરને ઘટાડે, ત્યારે ગૃહસ્થ બનવું સહેલ થશે–રૂપિયાનેા અભાવ તથા તેની આકાંક્ષાજ સર્વોચ્ચ બનીને લેાકેાને એટલા નિર્લજ્જ નહિ બનાવે. અમારા દેશના સમાજનેા પાયેા ઘરજ છે. જો તે ઘરને સાદું નહિ કરીએ, મંગળમય નહિ બનાવીએ, તેને ત્યાગદ્વારા નિર્મળ નહિ કરીએ, તેા અર્થોપાર્જનના હજારેા નવા રસ્તાઓ નીકળવા છતાંયે દુર્ગતિથી અમારેા છૂટકારેા થવાનેા નથી.

એકવાર વિચારીને જુઓ કે નેાકરીએ બંગાળી ભદ્ર સમાજના ગળામાં આજ કેવી ફાંસી ઘાલી છે ? તે નેાકરી ભલેને ગમે એટલી દુર્લભ થતી જાય, તેનું મૂલ્ય ભલેને ગમે એટલું ઓછું થતું જાય, તેનું અપમાન ભલેને ગમે એટલું દુઃસહ બનતું જાય, તોપણ અમે તેની સામે અમારાં માથાં નમાવી દીધાં છે. આ દેશવ્યાપી નેાકરીને લીધે આજ આખી બંગાળી જાતિ દુર્બળ, લાંછિત તથા આનન્દહીન થઈ રહી છે. તે નેાકરીની માયાથી દેશના ઘણાખરા સુયેાગ્ય સુશિક્ષિત લેાકેા કેવળ અપમાનને સંમાનજ નથી સમજી રહ્યા, બલકે દેશની સાથે જે તેઓનું ધર્મબંધન છે તેને પણ તેાડવાને માટે બાધ્ય થઇ રહ્યા છે. અત્યારે તેનું દૃષ્ટાન્ત જુઓ. વિધાતાના લીલાસમુદ્રમાંથી એક તરંગે આવીને આજ જ્યારે સમસ્ત દેશના હૃદયસ્રોતના મુખને આત્મશકિતની તરફ ફેરવી નાખ્યું છે ત્યારે તેનાથી વિમુખ કેાણ છે ? ત્યારે જાસુસી કરીને સત્યને અસત્ય કેાણ દેખાડી રહ્યું છે? ત્યારે ધર્માસન ઉપર બેસીને અન્યાયના દંડથી દેશને પીડિત કર-

વામાં સહાયતા કોણ દઇ રહ્યું છે? ત્યારે બાળકોના ગુરૂ હોવાનું પવિત્ર પદ ગ્રહણ કરીને પણ તેઓને અપમાન તથા નિર્યાતનાના હાથમાં અનાયાસ સમર્પણ કરવાને માટે ઉદ્યત કોણ થઇ રહ્યું છે ? તેઓ, કે જેઓએ નોકરીની ફાંસી ગળામાં પહેરી લીધી છે. તેઓ કેવળ અન્યાયજ કરવાને બાધ્ય થઇ રહ્યા છે એટલુંજ નહિ, બલકે પોતાને ભૂલાવી રહ્યા છે અને ઉલટા એમ પ્રમાણિત કરવાની ચેષ્ટા કરી રહ્યા છે કે દેશના લોકો ભૂલી રહ્યા છે. વારૂ, કહો તો ખરા કે દેશના યોગ્યતમ શિક્ષિત સંપ્રદાયના ગળામાં જે આ નોકરીની ફાંસી પડી છે તેનું ખેંચાણ કેવું પ્રાણઘાતક થશે? તે ખેંચાણને અમે પ્રતિદિન કેવી રીતે વધારી રહ્યા છીએ? નવાબી, સાહેબી તથા બાબુગિરીને રોજ હદપાર વધારીને, મનને વિલાસને આધીન કરીને, ગુલામીના પટ્ટાની શરતો તથા ભાવો વધારતા ચાલ્યા જઇએ છીએ!

જીવનયાત્રાને સુલભ કરવાની સાથેજ આ દેશવ્યાપી નોકરીની ફાંસી એક મુહૂર્તમાં ઢીલી થઇ જશે, ત્યારે પછી ખેતીવાડી અથવા બીજા સામાન્ય વ્યવસાયમાં પ્રવૃત્ત થતાં ભય સંકોચ નહિ લાગશે. તે વખતે ચુપચાપ અપમાન સહન કરીને પડયા રહેવું સહેલ નહિ બનશે.

અમારામાં વિલાસિતા વધી રહી છે તેથી ઘણાખરા લોકો કલ્પના કરે છે કે તે અમારી ધનવૃદ્ધિનું લક્ષણ છે. પરન્તુ એ વાત વિચારીને જોવી પડશે કે પહેલાં જે ધન જનસાધારણના કામમાં વપરાતું હતું તે હવે વ્યકિતગત ભોગમાં વપરાઇ રહ્યું છે. તેનું ફળ એજ આવ્યું છે કે દેશનાં ભોગવિલાસનાં સ્થાનો સમૃદ્ધિશાળી થઇ રહ્યાં છે. શહેરોમાં ચમકદમક વધી રહી છે, પણ નાનાં નાનાં ગામો ઉજડ

પડી રહ્યાં છે. સંપૂર્ણ બંગાળના ગામોમાં દેવમંદિર તુટી પુટીને પડી ગયાં છે, તળાવનાં પાણી ખાનપાનને અયોગ્ય થઇ રહ્યાં છે, ગામો બધાં જંગલ જેવાં થઇ રહ્યાં છે, તથા જે દેશોમાં બારે મહિના ઉત્સવ તહેવારોની ધામધૂમ મચી રહેતી હતી ત્યાં હવે આનન્દનું નામ-નિશાન નથી. સદા ઉદાસી છાઇ રહી છે. દેશનું અધિકાંશ ધન શહેરોમાં ખેંચાઇ મહેલ, ઇમારત, ઘોડાગાડી, મોટર, સાઈકલ, ઠાઠમાઠ, ભોગ-વિલાસ આદિમાં ઉડી રહ્યું છે. છતાં પણ જે આ પ્રકારે ભોગ-વિલાસ તથા આડંબરમાં ડૂબી ગયા છે તેમાંથી પ્રાયઃ કોઈ પણ સુખી નથી. તેમાંના ઘણાઓને ખર્ચ ચલાવવો મુશ્કેલ છે, ઘણાઓ પર કરજ ચડી ગયાં છે, તથા ઘણાઓનાં જીવન લેણદારોના પંજામાંથી પોતાના બાપદાદાની મિલ્કત છોડવતાં નષ્ટ થઇ રહ્યાં છે. ઘણાઓને માટે કન્યાના વિવાહ કરવા, પુત્રનું લાલનપાલન કરવું, બાપદાદાઓનાં નામ જાળવી રાખવાં, બહુ કઠિન થઈ પડેલ છે. જે ધન આખા દેશની ખાસ તંગીને દૂર કરવાને માટે ચારે તરફ ફેલાઇ જતું હતું તેજ ધન સંકુચિત સ્થાનમાં બંધ થઇને જે ઐશ્વર્યની માયા ફેલાવી રહ્યું છે તે વિશ્વાસ કરવાને યોગ્ય નથી. જો સંપૂર્ણ શરીરને બદલે કેવળ મુખમાંજ લોહીનો સંચાર થતો હોય તો તેને સ્વાસ્થ્યની અવસ્થા નહિ કહી શકાય. દેશના ધર્મ-સ્થાન, બન્ધુસ્થાન તથા જન્મસ્થાનને દુબળા કરીને કેવળ ભોગસ્થાનને પુલાવી દેવાથી ઉપરથી માલૂમ પડે છે કે દેશની શ્રીવૃદ્ધિ થવા લાગી, પણ વાસ્તવમાં તો આ છદ્મવેશી (કપટબાજ) સર્વનાશજ અમારે માટે અત્યન્ત ભયાવહ છે. મંગળ કરવાની શકિત એજ ધન છે, વિલાસ નહિ.

———:o:———

નકલનું નકામાપણું.

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે (Sublime) અદ્‌ભુતથી હાસ્યકર (Ridiculous) નો અંતર અધિક નથી. સંસ્કૃત અલંકારનો અદ્‌ભુત રસ સબ્લીમિટી (Sublimity) નો પ્રતિશબ્દ છે, કિન્તુ અદ્‌ભુત રસ બે પ્રકારનો છે–હાસ્યકર અદ્‌ભુત તથા વિસ્મયકર અદ્‌ભુત.

એ દિવસ માટે હું દાર્જિલિંગ ફરવા ગયો હતો. ત્યાં એ બંને પ્રકારના અદ્‌ભુત એકત્ર જોવામાં આવ્યા. એક તરફ દેવતાત્મા નગાધિરાજ હિમાલય તથા બીજી તરફ વિલાયતી કપડાં પહેરેલા બંગાળીઓ. સબ્લાઇમ તથા હાસ્યકર બીલકુલ એક બીજાથી ભેટી ગયા.

હું એમ નથી કહેતો કે અંગ્રેજી કપડાંજ હાસ્યકર છે, તેમ ન હું એ વાત ઉઠાવવા માગું છું કે બંગાળીઓનું અંગ્રેજી કપડાં પહેરવાપણુંજ હાસ્યકર છે. પરન્તુ બંગાળીઓનાં શરીર પર મેળ વિનાનાં વિલાયતી કપડાં યદિ કરૂણાત્મક નહિ હોય તો હાસ્યકર તો નિઃસંદેહ છે. હું આશા રાખું છું કે આ સંબંધમાં કોઇનો મારાથી મતભેદ નહિ થશે.

ધોતીઉં એક પ્રકારનું છે તો ટોપી બીજા પ્રકારની છે, કૉલર છે તો નેકટાઇ નથી, કુડતું એવા રંગનું છે કે તેને જોઇને કદાચ અંગ્રેજ ડરી જાય. સઘળાં મેળ વિનાનાં કપડાં એવાં છે કે જેને ઘરની બહાર પહેરવાં અંગ્રેજો નહિ પહેર-

વાની બરાબર સમજે છે. એવી બેસમજની સજાવટનું કારણ શું છે ?

જો કોઇ અંગ્રેજ પોતાનાં ધોતીઆંની કાછડી આગળ અને પાટલી પાછળ રાખીને બંગાળી ટોળામાં ફરે તો તેણે સંમાન મેળવવાની આશા નહિ રાખવી જોઇએ. અમારા ભાઇઓ કે જેઓ અદ્‌ભુત વિલાયતી ઠાઠથી ગિરિરાજાની રાજસભામાં ભાંડ ભવૈયા બનીને ઘૂમે છે તેઓ ઘરના પૈસા ખર્ચીને અંગ્રેજ પ્રેક્ષકોના ખેલ તમાસા બને છે.

તેઓ બીચારા બીજું શું કરે ? તેઓ અંગ્રેજી ચાલ કેવી રીતે જાણે ? જેઓ વિલાયત થઇને આવ્યા છે તથા બંગાલીઓ (દેશીઓ) ની ચાલ જાણે છે તેઓજ પોતાના ભાઇઓના આ મેળવિનાના પહેરવેશથી સૌ કરતાં વધારે લજ્જિત થાય છે. તેઓજ વધારે ચીડાઇને કહે છે કે “ જો નથી જાણતા તો શામાટે પહેરે છે ? અંગ્રેજોની નજરમાં કેવળ અમને હલકા પાડે છે. ”

શામાટે ન પહેરે ? તમે તો ભલા પહેરો અને દેશી પોશાક પહેરવાવાળાઓ કરતાં પોતાને મોટા સમજો તો પછી એ મોટાઇથી તેઓ શા માટે વંચિત રહે ? જો તમારો એવો અભિપ્રાય છે કે સ્વદેશી ઠાઠ છોડવા જેવો છે અને વિદેશી ગ્રહણ કરવા જેવો, તો હવે તમારા પક્ષમાં તેઓ આવીને મળે છે; તેમને રોકવા કામ નહિ આવે.

તમે કહેશો કે વિલાયતી પોશાક પહેરવો હોય તો પહેરો પણ કોણ યોગ્ય માણસ છે અને કોણ નહિ, કોણ ઉચિત છે અને કોણ વિચિત્ર તેની તપાસ કરો. પણ એ કદિ સંભવે નહિ. જેઓ અંગ્રેજી સમાજમાં નથી તથા જેનાં

સગાંવ્હાલાં બંગાળી (દેશી) છે તેઓ અંગ્રેજી રીતિનો આદર્શ કેવી રીતે મેળવી શકે ?

જેની પાસ રૂપિયા છે તેઓ રેંકન †હાર્મનના હાથમાં આંખો મીંચીને આત્મસમર્પણ કરી દિયે છે તથા મોટા મોટા ચેકોમાં સહી કરી આપે છે, અને મનમાં ને મનમાં ખુશ થાય છે કે ગમે તેમ કાં ન હોય પણ અમને જોઇને લોકો કમમાં કમ ગોરા મહાશય (સાહેબલોક) તો અવશ્ય સમજશે; તેમ કોઈ એવું બેહુદું કલંક નહિ લગાડી શકશે કે આ અંગ્રેજી સભ્યતા (Etiquette) નથી જાણતા.

પણ પંદર આના બંગાળીઓને રૂપિયાનો ટોટો છે છતાં *ચાંદનીજ તેઓના બંગાળી ઠાઠનું પરમ મોક્ષસ્થાન છે. એટલા માટે ઉલટપાલટ, ભૂલચૂક થશેજ. એવી દશામાં બીજાઓના પોશાકની નકલ કરવાથી બહુરૂપી બનવા સિવાય બીજી ગતિ નથી.

બે ચાર કાગડા ખાસ અવસ્થામાં મનમાની મરજીથી મોરનાં પીછાં લગાડી શકે, પણ કોઈ રીતે સઘળા કાગડાઓ તેમ ન કરી શકે, કેમકે મોરના સમાજમાં તેઓનો પગ-પેસારો નથી. એવી સ્થિતિમાં સમસ્ત કાક–સંપ્રદાયની હાંસી ન કરાવવા ખાતર ઉપર કહ્યા એવા બે ચાર વેશ બદલવા-વાળાઓએ મોરપીછાંના લોભને રોકવોજ પડશે. જો નહિ રોકે તો નકલ કરવાની બેહુદી ચાલ બધે ફેલાઇ જશે.

આ શરમથી, અંગ્રેજીપણાંના આવા વિકારમાંથી સ્વદેશને બચાવવાને માટે શું અમે જબરદસ્ત નકલીઓને સવિનય

---

† કલકત્તાના પ્રસિદ્ધ અગ્રેજી પોશાક બનાવવા તથા વેચવાવાળા.

* ચાંદની ચોક—કલકત્તાનો એક બજાર કે જ્યાં વિલાયતી કપડાં વિગેરે વેચાય છે.

પ્રાર્થના ન કરી શકીએ ? કારણ કે તેઓ સમર્થ છે અને બીજા બધા અસમર્થ છે, તે ત્યાં સુધી કે કોઈ વિશેષ અવસ્થામાં તેઓના પુત્ર પૌત્રો પણ અસમર્થ થઇ જશે. સમાજમાંથી બહિષ્કૃત થએલા તેઓ જ્યારે ગોરી સભ્યતાના ખાડામાં કૂડાકચરાની માફક પડયા પડયા સડશે ત્યારે શું રેકનવિલાસીઓના પ્રેતાત્મા શાન્તિ લાભ કરશે ?

દરિદ્રો કોઇ પણ રીતે બીજાઓની આબેહુબ નકલ નથી કરી શકતા. નકલ કરવાને માટે ઘણી સામગ્રીઓ જોઇએ. બહારથી તેને માટે મોટી તૈયારીઓ કરવી પડે છે. જેની નકલ કરવી હોય તેના સદા સંસર્ગમાં રહેવું જોઇએ. દરિદ્રોને માટે એ સૌથી વધારે કઠિન છે. એવી અવસ્થામાં નકલ કરવાથી આદર્શભ્રષ્ટ થઇને એક અદ્ભુત જન્તુ બની જવું પડે છે.

બંગાળીઓને માટે ઊંચા ધોતીઆં પહેરવાં લજ્જાનો વિષય નથી પણ ઉંચા પાટલૂન પહેરવાં લજ્જાનો વિષય છે. કેમકે પાટલૂન ઉંચે પહેરવાથી કેવળ તેઓની અસમર્થતાજ નથી માલૂમ પડતી, પણ તેથી બીજાઓની નકલ કરવાની જે ચેષ્ટા તથા સ્પર્દ્ધા પ્રકટ થાય છે તે દરિદ્રતાની સાથે કોઈ રીતે સુસંગત થતી નથી એ પણ જણાઇ જાય છે.

આચાર-વ્યવહાર તથા સજાવટ ઉદ્ભિદ (વનસ્પતિ) સમાન છે. તેઓને ઉખેડી લાવવાથી તેઓ સૂકાઇ કે સડીને નષ્ટ થઇ જાય છે. વિલાયતી વસ્ત્રાભૂષણ તથા અદબકાયદાને લાયક માટી અહિં કયાં છે? કયાંથી તે પોતાનો પરિચિત રસ ચૂસીને સજીવ રહી શકશે ? એકાદ મનુષ્ય ખર્ચ કરીને કૃત્રિમ પ્રકારથી માટી મંગાવી શકે છે અને રાત દિવસ હુશિયાર રહી, જીવજાનથી કોશીશ કરી, તેને કોઇ રીતે ટકાવી

શકે છે. પણ આ કેવળ બે ચાર શોખિનોથીજ બની શકે તેમ છે. જેને પાળીને સજીવ ન રાખી શકાય તેને ઘરમાં લાવી સડાવી હવા બગાડવાથી શો લાભ ? એથી બીજાઓનું પણ બગડે છે અને પોતાની પણ બરબાદી થાય છે. સૌની બરબાદી કરવાની તૈયારી બંગાળમાંજ જોવામાં આવે છે. ત્યારે શું પરિવર્તન નહિ થાય ? જે જ્યાં છે તે શું ત્યાં સદા એકજ પ્રકારથી પડયું રહેશે ?

પ્રયોજનના નિયમાનુસાર પરિવર્તન થવું જોઇએ, અનુકરણના નિયમાનુસાર નહિ. કેમકે, અનુકરણ બહુધા પ્રયોજનની વિરૂદ્ધ થાય છે. તે સુખ, શાન્તિ તથા સ્વાસ્થ્યને અનુકુળ નથી થતું. ચારે બાજુની સાથે તેનું સામંજસ્ય હોતું નથી. તેને ચેષ્ટા કરીને લાવવું પડે છે અને કષ્ટ ઉઠાવીને પાળવું પડે છે.

એટલા માટે રેલગાડીમાં સફર કરવાને માટે, ઑફિસે જવાને માટે તથા નવી નવી જરૂરિયાતોને માટે વીણી ચુણીને કપડાં બનાવી લ્યો. તમે તેને દેશ, કાળ, પાત્રને અનુસાર કરી લ્યો. પણ સંપૂર્ણ ઇતિહાસ વિરૂદ્ધ, ભાવ વિરૂદ્ધ તથા સંગતિ વિરૂદ્ધ અનુકરણની તરફ મૂર્ખની માફક ન દોડો. જૂનાનું પરિવર્તન તથા નવાનું નિર્માણ કરવામાં દોષ નથી. આવશ્યકતા પડવાથી સર્વ જાતિઓને તેમ કરવું પડયું છે. પણ એવી સ્થિતિમાં જરૂરીયાતનો ઢોલ પીટીને પૂરી નકલ કરવાથી કામ નહિ સરશે. જરૂરિયાતનાં બણગાં બસ બહાનાંજ બહાનાં છે. પૂરી નકલથી કદિ પૂરો ફાયદો નથી મળી શકતો. એમ બની શકે કે કોઇ વિષયનો એક અંશ કામનો હોય, બાકી બીજા ફાલતૂ. કદાચિત્ અંગ્રેજી ફેશનથી બનાવેલો કોટ દોડધામને માટે આવશ્યક થઇ શકે, પણ તેનું વેસ્ટકોટ

અનાવશ્યક તથા ઉત્તાપજનક છે. તેઓની ટોપી કદાચિત્ માથામાં ઝટ પહેરી લેવી સહેલ છે પણ ટાઇ તથા કૉલર બાંધવામાં સમયને વ્યર્થ નષ્ટ કરવાનો છે.

જ્યાં પરિવર્તન તથા નૂતન નિર્માણ અસંભવ તથા શકિતની બહાર હોય ત્યાંજ અનુકરણ ક્ષમાને યોગ્ય થઇ શકે છે. પહેરવા ઓઢવાના વિષયમાં તે કદિ થઇ શકે નહિ.

વિશેષ કરીને કપડાંલત્તાંથી કેવળ શરીરજ નથી ઢાંકવામાં આવતું, બલકે તેનાથી ઊંચ નીચ, દેશી વિદેશી, સ્વજાતિ વિજાતિનો પણ પરિચય મળે છે. અંગ્રેજી વસ્તુની શિષ્ટતા અંગ્રેજ લોકોજ જાણે છે. અમારા અધિકાંશ ભલા માણસોને તેને જાણવાની સંભાવના નથી. જો જાણવાની ચેષ્ટા કરે તોપણ સદા ડરતે ડરતે બીજાઓનાં મોઢાંની તરફ તાકી તાકીને જોવું પડે છે.

તેના પછી સ્વજાતિ-વિજાતિની વાત. કોઇ કહે છે કે પોતાની જાતિ છુપાવવાને માટેજ વિલાયતી કપડાંની આવશ્યકતા પડે છે. આવી વાત કહેવામાં જેને લજ્જા નથી તેને કોણ લજ્જિત કરી શકે તેમ છે ? રેલવેના ગોરા ગાર્ડો ગોરાભાઈ સમજીને જે આદર કરે છે તેની લાલચ રોકવીજ સારી છે. કોઈ કોઇ રેલમાં દેશી-વિદેશીઓને માટે અલગ અલગ ડબ્બાઓ છે, કોઈ કોઇ હોટેલમાં દેશી પેસવા પણ પામતા નથી, એટલા માટે ક્રોધપૂર્વક દુઃખ પામવાનો વખત આવે તો તે દુઃખનો સ્વીકાર કરો પણ જન્મ છુપાવીને એવી ગાડી અથવા હોટેલમાં પ્રવેશ કરવાથી સંમાન વધે છે એ સમજવું ભૂલભર્યું છે.

કેટલા પરિવર્તનને અનુકરણ કહી શકાય તેનો નિશ્ચય કરવો કઠણ છે. પણ હા, સાધારણ નિયમની રીતે એક વાત કહી

શકાય તેમ છે. જે અંશનો મેળ આપણી સાથે મળી જાય તેને લેવાનું નામ ગ્રહણ કરવું છે, તથા જેનો મેળ ન મળે તેનું નામ અનુકરણ કરવું છે.

•

બંડી કરતાં કોટ પહેરવો જરૂરી છે એ કોઇ નિયમ નથી. ધોતીઆંની સાથ બંડી ચાલી શકે છે અને કદિ ન પણ ચાલે; પરંતુ કોટની સાથ ધોતીઆંનો તથા હૅટની સાથ અંગરખાનો મેળ મળી શકતો નથી. શુદ્ધ અંગ્રેજી ભાષાની સાથે વચમાં વચમાં ફ્રેંચ ભાષા મેળવવાથી કામ ચાલ્યું જાય છે. એ અંગ્રેજી પાઠક જાણે છે. તેની મિલાવટ કેટલે સુધી થઇ શકે તેનો નિશ્ચયજ વિના લખેલો નિયમ છે. તે નિયમ બુદ્ધિમાન વ્યકિતને શીખવવો નિરર્થક છે. તોપણ તર્ક કરવાવાળો કહી શકે કે જો તમે એટલે દૂર ચાલ્યા ગયા તો હું જરા આગળ વધી ગયો તેમાં મને રોકનાર કોણ છે? વાત તો ઠીક છે. જો તમારી રૂચિ તમને ન રોકે તો કોના બાપદાદાની તાકાત છે કે તમને રોકી શકે ?

પહેરવાના વિષયમાં પણ એજ તર્ક થઇ શકે છે. જેના પગથી માથાં સુધી વિલાયતી ઠાઠ છે તે ટીકાકારને કહે છે કે તમે અંગરખાની સાથ પાટલૂન કેમ ચડાવો છો ? આખર જતાં આ તર્કથી ઝઘડો ઉભો થઇ જાય છે. આ સંબંધમાં મારૂં કથન એજ છે કે જો અન્યાય થયો હોય તો નિન્દા કરો, સંશોધન કરો, જો બીજી કોઈ પણ પ્રકારની સુરવાળ ઉપયોગી તથા દેખાવમાં સારી હોય તો તેને પાટલૂનને બદલે પહેરો, પણ કેવળ નજીવા કારણ માટે સંપૂર્ણ દેશી કપડાં કાં છોડી બેસો છો ? એક મનુષ્યે પોતાનો એક કાન કાપી નાંખ્યો એટલા માટે બીજો મનુષ્ય કારણ વિના પોતાના બંને કાન કાપી નાંખે એમાં કઇ બહાદુરી છે એ સમજાતું નથી.

નવાં પ્રયોજનની સાથ જ્યારે પ્રથમ પ્રથમમાં પરિવર્તનનો આરંભ થાય છે, ત્યારે એક પ્રકારની અનિશ્ચયતાનો પ્રાદુર્ભાવ થયાજ કરે છે. તે સમયે કયાંસુધી શું થશે તેની કંઇ સીમા રહેતી નથી. અનેક દિવસોના હેરફેર બાદ આપસમાં તેની મેળેજ સીમાડાબન્ધી પાકી બની જાય છે. એવી અનિવાર્ય અનિશ્ચયતા ઉપર દોષ લગાડીને જેઓ ફરી નકલ કરવાને આગળ વધે છે તેઓ ઘણું ખરાબ દૃષ્ટાન્ત બેસાડે છે. કારણ કે આલસ્ય સંક્રામક છે. બીજાઓની બનાવેલી ચીજોના લોભમાં પોતાની સંપૂર્ણ પ્રવૃત્તિમાંથી હાથ જોડીને બેસવાનું ઉદાહરણ મળવાથી લોકો તે તરફ ખેંચાય છે. તેઓ એ ભૂલી જાય છે કે બીજાઓની ચીજ કદિ પોતાની નથી કરી શકાતી. તેઓ સાથે એ પણ ભૂલી જાય છે કે બીજાઓનાં કપડાં પહેરવાથી હંમેશાં બીજાઓની તરફજ ડોળા ફાડી તાકી રહેવું પડશે.

જેના આરંભમાં જડતા છે તેનો પરિણામે વિકાર છે. જો આજ એમ કહીએ કે એટલી માથાકૂટ કોણ કરે, ચાલો વિલાયતી દુકાનમાં જઇને એક સુટને માટે ઑર્ડર દઇ આવીએ—તો કાલ કહીશું કે પાટલૂન ઊંચું ચડી ગયું છે, પણ કોણ એટલો બખેડો કરે, તેનાથી કામ ચલાવી લેશું. કામ તો ચાલ્યું જાય છ કેમકે બંગાલી સમાજમાં વિલાયતી કપડાંના બેડોળપણાની તરફ કોઈ નજર નાંખીને જોતું નથી. આથી જેઓ વિલાયત જઇને આવ્યા છે તેઓમાં પણ વિલાયતી સજાવટનું ઢીલાપણું દેખાઇ રહ્યું છે. સસ્તાપણા ઉપર નજર રાખવાથી તથા સુસ્તીના કારણથી તેઓમાંના ઘણા એવો ઠાઠમાઠ બનાવે છે કે જે સભ્યતાની બિલકુલ બહાર છે.

કેવળ એટલુંજ નહિ, તેઓ કોઇ બંગાળી બંધુને ઘેર વિવાહાદિ શુભ કર્મને વખતે બંગાળી ભદ્ર પુરૂષની માફક

કપડાં પહેરીને જંવામાં અપમાન સમજે છે તથા વિલાયતી શિષ્ટતાના નિયમાનુસાર નિમંત્રણવસ્ત્ર પહેરીને આવવામાં પણ આલસ્ય કરે છે. વિદેશી પહેરવેશમાં શું ઠીક છે અને શું નહિ તે અમે નથી જાણુતા, તેથી તેઓ શિષ્ટ સમાજનાં વિધિ–વિધાનોની બહાર ચાતરી જાય છે. અંગ્રેજી સમાજની સામાજિક ભાવનામાં તેઓનો પગ પેસારો થઇ શકતો નથી, અને દેશી સમાજની સામાજિક રીતે તેઓ ઉપેક્ષા કરે છે, એટલા માટે તેઓનાં બધાં આચરણો મનસ્વી છે, પોતાની અનુકુળતા માટે છે. તેવા વિધાનમાં આલસ્ય તથા ઉદાસીનતાને બાધા દેનાર કોઈપણ નથી. વિલાયતનાં તજેલાં સઘળાં કપડાં તે વિદેશીઓના શરીરમાં કેવું બિભત્સ રૂપ ધારણ કરશે એ કલ્પના કરવાથીજ રૂંવાડાં ઉભાં થઈ જાય છે.

કેવળ પહેરવાઓઢવામાંજ નહિ, બલકે આગળ વ્યવહારમાં પણ એ વાતો વધારે ઘટે છે. વિલાયતથી આવીને જેઓ પોતાને દેશી રીતિથી બિલકુલ અલગ કરી ચૂકયા છે. તેઓના આચાર–વ્યવહારને સદાચાર તથા સદ્–વ્યવહારની સીમામાં કેવી રીતે બાંધી રાખશો ? જે અંગ્રેજોના આચાર તેઓએ ગ્રહણ કર્યાં છે તેઓની સાથે તેઓ ગાઢ સંબંધ રાખી શકે તેમ નથી અને દેશી સમાજના આ સંબંધને તેઓ જબરદસ્તીથી કાપી ચૂકયા છે.

ઇંજિન અલગ કરી લેવાથી પણ ગાડી થોડો સમય ચાલી શકે છે, વેગ એકાએક રહી જતો નથી. વિલાયતથી આવેલા લોકો પર થોડા દિવસો સુધી રહી શકે છે પણ પછી તે કેમ ચાલશે ? સમાજના હિતને માટે સર્વ સમાજમાં કેટલાક કઠોર નિયમો એની મેળેજ બની જાય છે. જેઓ સ્વેચ્છાથી પોતાના સમાજના ત્યાજય પુત્રો છે અને ચેષ્ટા

કરવા છતાં પણ બીજાઓની સમાજના પોષ્ય પુત્રો થઇ શકતા નથી તેઓ સ્વભાવથીજ બંને સમાજના નિયમોને તોડીને કેવળ સુખ લૂટવાનીજ ચેષ્ટા કરે છે. તેથી શું કલ્યાણ થશે કે ? તે લોકોના તો દિવસો કોઈ પ્રકારે વીતી જશે પણ તેઓના પુત્ર–પૌત્રાદિ શું કરશે ? તથા જેઓ નકલની પણ નકલ કરશે તેઓની કેવી દુર્દશા થશે ?

દેશના દરિદ્રોનો પણ સમાજ છે. દરિદ્ર હોવા છતાંયે તેઓની ગણના ખાનદાનોમાં થઇ શકે છે. પણ અંગ્રેજ બનેલા દરિદ્રોનું કયાંય ઠેકાણું પડવાનું નથી. દેશી સાહેબ કેવળ ધન–સંપત્તિ તથા ક્ષમતાદ્વારા પોતાને દુર્ગતિથી બચાવી શકે છે, પણ ઐશ્વર્યના નષ્ટ થવાની સાથેજ ઉકત દેશી સાહેબના બેટા સર્વ પ્રકારથી આશ્રયહીન બનીને અપમાનમાં ડૂબી જાય છે. તે સમયે તેઓની પાસે ન ક્ષમતા રહે છે કે ન સમાજ. પિતાએ મેળવેલા નવા ગૌરવનું ચિન્હ પણ રહેતું નથી તથા પરંપરાગત પૈતામહિક સમાજનો આધાર પણ ટળી જાય છે. તે સમયે તેઓ કોણ છે ? જેઓ કેવળ અનુકરણ તથા સગવડને ખાતર પોતાના સમાજથી પોતાને પૃથક્ કરી રહ્યા છે તેઓના પુત્ર–પૌત્રો પણ તેઓના કૃતજ્ઞ નહિ થાય એ નિશ્ચય છે; તથા જે દુર્બળ ચિત્તવાળાઓ તેઓનું અનુકરણ કરવાને દોડશે તેઓ સર્વ પ્રકારથી હાસ્યાસ્પદ બની જશે તેમાં પણ સંદેહ નથી.

જે શરમનો વિષય છે તેના પર પણ જ્યારે કોઇ વિશેષ રૂપથી ગૌરવ કરે ત્યારે મિત્રોનું કર્તવ્ય છે કે તેને સચેત કરી દેવા. જેઓ મનમાં એવી વાતોનો ગર્વ કરે છે કે અમે મોટા સાહેબોનું અનુકરણ કર્યું છે તેઓ વાસ્તવમાં સાહેબગિરીના ઉપલક ડોળનું અનુકરણ કરે છે.

સાહેબગિરીના ઠાઠનું અનુકરણ કરવું સહેલ છે કેમકે તે બહારનો જડ અંશ છે; પણ સાહેબનું અનુકરણ કરવું કઠણ છે કેમકે તે અંદરનું મનુષ્યત્વ છે. જો, તેઓમાં સાહેબનું અનુકરણ કરવાની શક્તિ હોત તો તેઓ કદિ સાહેબગિરીના ઠાઠની નકલ ન કરત. એટલા માટે જો કોઇ માટીના શિવ બનાવતાં બનાવતાં તેને બદલે કંઈ બીજું બનાવી નાખે તો તે ખાતર તેઓએ કૂદાકૂદ ન કરવી એજ ઉત્તમ છે.

આજકાલ અમારા દેશમાં એક અદ્‌ભુત દૃશ્ય જોવામાં આવે છે. અમારામાં જેઓ આજે વિલાયતી પોષાક પહેરે છે તેઓ પોતાની સ્ત્રીઓને સાડી પહેરાવી બહાર લાવવામાં કુંઠિત થતા નથી. ગાડીની એકજ સીટ (બેઠક) પર જમણી બાજુ હૅટ, કોટ તથા ડાબી બાજુ મુંબઇની સાડી! જો કોઇ ચિત્રકાર શિવ–પાર્વતીનાં જેવાં આ નવાં દેશી આદર્શ પતિ–પત્નીનું ચિત્ર ખેંચે તો તે ચિત્ર યદિ "સબ્લાઇમ" ન પણ હોય તો "સબ્લાઈમ" ની કંઇ નિકટવર્તી તો જરૂર થઇ જશે.

પ્રકૃતિ પશુ પક્ષીઓની સૃષ્ટિમાં પતિ–પત્નિની સજાવટની અંદર બહુધા એટલો પ્રભેદ કરી દિયે છે કે દંપતીને એક જાતિમાં સમજવાને માટે મોટી અભિજ્ઞતાની આવશ્યકતા પડી જાય છે. કેશવાળી ન હોવાના કારણથી સિંહણને સિંહની સ્ત્રી સમજવી કઠણ છે તથા કલાપના અભાવથી મોરની સાથ મયૂરી (ઢેલ) નો સંબંધ નિર્ણીત કરવો ક્લિષ્ટ છે.

જો પ્રકૃતિએ બંગાળમાં પણ એક એવા પ્રકારનો નિયમ બનાવી આપ્યો હત કે સ્વામી પાંખ ફેલાવીને પોતાની સહધર્મિણી પર પ્રભાવ નાખી શકત તો કંઈ માથાકૂટ નહોતી,

કિન્તુ યદિ ગૃહસ્વામી બીજાઓનાં પીછાં પોતા ઉપર ખેંચીને ઘરમાં જૂદાઈ ફેલાવે તો તે ઘરને માટે કેવળ દુઃખનોજ વિષય નહિ બને પરંતુ બીજાઓની દૃષ્ટિમાં હાસ્યાસ્પદ પણ થશે.

ગમે તે હો, આ કાર્ય ચાહે તેટલું અસંગત કેમ ન હોય પણ જ્યારે તે થઇ ચૂકયું છે ત્યારે તેનું યુક્તિયુક્ત કારણ અવશ્ય મળે છે. અંગ્રેજી કપડાં બેહુદાં હોવાથી તેમાં જેટલું બેહુદાપણું આવી જાય છે, તેટલું દેશી કપડાંમાં નથી આવતું. એનું એક કારણ છે. અંગ્રેજી પોશાકમાં સરલતા નથી, તેમાં પ્રયાસ તથા ચેષ્ટાની અધિકતા છે. જો અંગ્રેજી કપડાં શરીરમાં ચપોચપ બંધબેસ્તાં ન હોય તથા જો તેમાં ઢીલાપણું કે કરચલી પડી જાય તો તે શિષ્ટ લોકોમાં અપમાનનું કારણ થઇ પડે છે. કેમકે અંગ્રેજી કપડાંનો પ્રધાન ઉદ્દેશ્ય એ છે કે દેહમાં નીચેથી તે ઉપર સુધી બરાબર ઠીક હોવું. એમાં દેહને કાચબાની માફક સંકોચવાની સયત્ન ચેષ્ટા સદા વર્તમાન રહે છે; એટલા માટે પાટલૂન જો જરા નાનું રહી ગયું તથા કોટ જરા ઊંચો થઈ ગયો તો આપણા મનમાંજ શરમ આવે છે, અને આત્મસંમાનને બટ્ટો લાગી જાય છે. જે આ વિષયને નહિ જાણવાના કારણથી સુખપૂર્વક બેદરકાર રહે છે તેઓને જોઇને બીજાઓને શરમ આવે છે.

આ સંબંધમાં બે વાત છે. પહેલી તો એ કે કેટલાક લોકો કહેશે કે ઠીક નિયમ તથા ફૅશનને અનુસારજ કપડાં પહેરવાં પડશે તેને માટે અમે કાંઈ સોગન ખાધા છે ? આ વાત ઘણા મોટા તથા સ્વાધીન પ્રકૃતિના મનુષ્યો જેવી છે. દસની ગુલામી અને દસ્તુરની પાવંદી—એવી સમસ્ત શૂદ્રતાને ધિક્કાર છે. કિન્તુ આ સ્વાધીનતાની વાત તેઓના મુખથી સારી નથી લાગતી કે જેઓએ શરૂઆતથીજ વિલાયતી

ઠાઠમાઠની નકલ કરવાને માટે ગુલામીનો પટ્ટો પગથી માથા સુધી લખાવી લીધો છે. જો પગ પોતાના છે તો તેને કાપવાની પણ સ્વાધીનતા છે, અને જો પોતાનીજ ફૅશનની માફક ચાલીએ તો તેનું ઉલ્લંઘન કરીને પણ નિજ મહત્વ દેખાડી શકીએ છીએ. બીજાઓના રસ્તા ઉપર ચાલીએ અને તેને કલુષિત પણ કરીએ, એવી વીરતાનું મહત્વ સમજવામાં નથી આવતું.

બીજી વાત એ છે કે ઘણા ખરા લોકો કહે છે કે બ્રાહ્મણોને માટે જેમ જનોઇ છે તેમજ વિલાયત જઈ આવેલાઓને માટે વિલાયતી કપડાં છે; તેને સાંપ્રદાયિક લક્ષણ સમજીને પૃથક્ રાખવાં જોઇએ. પણ આ નિયમ નહિ ચાલશે. આરંભમાં એમ હતું ખરૂં, પણ આજકાલ તો સમુદ્રપાર ગયા વિના પણ ઘણા લોકો એ ચિન્હ ધારણ કરે છે. અમારા ફળદ્રૂપ દેશમાં મૅલેરિયા, કૉલેરા, પ્લેગ આદિ બિમારીઓ આવી છે તે ચારે તરફ ફેલાયા વિના માનતી નથી. વિલાયતી કપડાંઓના પણ દિવસો આવ્યા છે, તેને દેશના કોઇ પણ પ્રાન્તથી અલગ કરવાં અશકય છે.

ગરીબ ભારતવર્ષ જે દિવસે ઈંગ્લંડે ઉતારેલાં ચિંથરાઓથી ભૂષિત થઇને ઉભો થશે તે દિવસે તેની દીનતા કેવી બિભત્સ વિજાતીય મૂર્તિ ધારણ કરશે ? આજે જે કેવળ શોકપ્રદ છે તે ત્યારે કેવો નિષ્ઠુર હાસ્યજનક બની જશે ? આજ જે થોડાં કપડાંની સરલ નમ્રતાથી સંપૂર્ણ ઢંકાએલ છે તે તે વખતે ફાટેલા કોટોના છેદોથી, પોશાકની હીનતાએ કરીને કેવા નિર્લજ્જ ભાવથી અધૂરો દેખાઈ પડશે ?

જે દિવસે *ચુનાગલ્લી ફેલાઇને સંપૂર્ણ ભારતવર્ષનો ભક્ષ કરવાને માટે આવશે, હું ઇચ્છું છું કે તે દિવસે ભારત-

* કલકત્તાનો એક મહોલ્લો કે જેમાં સાહેબ બનેલા દેશી લોકો રહે છે.

વર્ષ એક પગલું આગળ વધી પોતાનેજ સમુદ્રને કિનારે, મેલાં પાટલૂનના ફાટેલા ચીરાઓથી લઇને તુટેલી ટોપી (હૅટ) ની કોર સુદ્ધાં કાળા સમુદ્રમાં ડૂબીને નારાયણની અનન્ત નિદ્રાના અંશને પ્રાપ્ત કરે.

કિન્તુ આ થયો સેંટિમેંટ (Sentiment) અર્થાત્ હૃદયની લાગણી. જેના હોશહવાશ સારા છે તેની પાસે એવી વાત કરી શકાતી નથી.

મરશું તોપણ અપમાન નહિ સહન કરશું એ પણ સેંટિમેંટ છે. વિલાયતી કપડાં અંગ્રેજોના જાતીય ગૈારવનું ચિન્હ છે, એટલા માટે તેને પહેરીને અમે અમારા દેશને અપમાનિત નહિ કરશું—એ પણ સેંટિમેંટ છે. આ સર્વ સેંટિમેંટોમાંજ દેશનું યથાર્થ બલ તથા ગૈારવ છે; ધનમાં નથી, રાજપદમાં નથી, ડૅાકટરીની નિપુણતામાં નથી, વકિલાત બૅરિસ્ટરીની ઉન્નતિ કરવામાં નથી.

હું સમજું છું કે આ સેંટિમેંટનો કંઇ આભાસ છે કે જેથી વિલાયતી ઠાઠમાઠવાળાઓએ, બહુ બેડોળ હોવા છતાંયે, પોતાની અર્ધાંગિનીઓની સાડી બચાવી રાખી છે.

ઘણા લોકો કર્મક્ષેત્રમાં, કાર્યની સગવડતા ખાતર, ભાવના ગૈારવને ગળ-ફાંસો દેવામાં આંચકો ખાતા નથી, પણ સ્ત્રીઓની મંડળીમાં સુંદરતા તથા ભાવુકતાની બહુરંગી બનાવટ આજ સુધી ઘુસી નથી. ત્યાં ભાવરક્ષાને માટે થોડી ઘણી જગ્યા છે, ત્યાં ઘેરવાળા *ગાઉને આવીને અમારા દેશી ભાવનાં રડયાંખડયાં ચિન્હને ગ્રસી લીધું નથી.

જો અમે ગેારા સાહેબના ઠાઠનેજ ગૈારવની આખરી સીમા સમજીએ છીએ તો પછી સ્ત્રીઓને મડમો બનાવ્યા

* ગાઉન (Gown) મડમોનો પોશાક.

વિના તે ગૌરવનો અર્ધો ભાગ અસંપૂર્ણ રહી જાય છે. જ્યારે તેને મડમ નથી બનાવી ત્યારે સાડી પહેરેલી સ્ત્રીને ડાબી તરફ બેસાડવી એ ડંકાની ચોટથી સાબિત કરે છે કે અમે જે કંઇ કર્યું છે તે કેવળ સગવડને ખાતરજ. અહા! અમારા ઘરમાં તથા અમારી સ્ત્રીઓના પવિત્ર દેશમાં અમે ભાવની મર્યાદા રાખી છે.

પણ અમને શંકા છે કે આમાંથી ઘણા લોકો આ વિષયમાં કંઇ કટુ વચનો કહેશે. કહેશે કે પુરૂષને ઉપયોગી જાતીય પરિચ્છેદ (પોશાક) તમારી પાસે ક્યાં છે કે જેને અમે પહેરીએ? આને કહે છે—" ડામ્યા ઉપર ડામ " દેવો. પહેલાં તો પહેરવાને સમયે મનમાન્યાં વિલાયતી કપડાં પહેરી લીધાં અને પછીથી એ રાગ આલાપવા લાગ્યા કે તમારે ત્યાં કોઈ કપડાંજ નહોતાં જેથી અમારે આ સ્વાંગ રચવો પડયો છે. બીજાઓનાં કપડાં પહેરી લીધાં તેમાં એટલી હરકત નથી પણ એ કહેવું હડહડતી ધૃષ્ટતા છે કે તમારે ત્યાં કપડાંજ નહોતાં.

સાહેબ બનેલા બંગાળી લોકો ખભા ચડાવતાં કહે છે કે તમારો જાતીય પોશાક પહેરવાથી તો પગમાં ચંપલ જોડા, ગોઠણ સુધીનાં ધોતીઆં અને ખભા પર દુપટ્ટા રાખવા પડશે; તે અમે કોઇ રીતે નહિ પહેરીએ. આ સાંભળીને દુઃખનાં માર્યા ચુપ રહી જવું પડે છે.

કપડાંને અધીન મનુષ્ય નથી પણ મનુષ્યને અધીન કપડાં છે, અને તેથી જાડાં ધોતીઆં તથા દુપટ્ટા પહેરવા–ઓઢવામાં જરા પણ લજ્જાની વાત નથી. †વિદ્યા-

† વિદ્યાસાગર—સ્વર્ગીય પંડિત ઇશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર. બંગાળાના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન્, લેખક, શિક્ષાપ્રચારક તથા સમાજ–સંશોધક. ઘણા દિવસો સુધી પોતે કલકત્તાની રાજકીય સંસ્કૃત કૉલેજના અધ્યક્ષ રહ્યા. તેમની સ્થાપેલી " મેટ્રોપૉલિટન ઇન્સ્ટિટયૂશન " નામની કૉલેજ આજ સુધી ચાલી રહી છે અને તેમાં સેંકડો વિદ્યાર્થીઓ શિક્ષા લઇ રહ્યા છે.

સાગરની સાથ,—કેવળ વિદ્યાસાગરજ નહિ, અમારા ઘણાખરા ઉપરણા–ચાદર ઓઢવાવાળા બ્રાહ્મણોની સાથ પણ—ગૌરવ તથા ગંભીરતામાં, વિલાયતથી આવેલા એક પણ કોટપાટ-લૂનધારીની તુલના થઇ શકે તેમ નથી. એક સમયે જે બ્રાહ્મણોએ સંપૂર્ણ ભારતવર્ષને સભ્યતાના ઉચ્ચ શિખર પર ચડાવી દીધો હતો તેનાં વસ્ત્રોની અજબ વિરલતા સંસારમાં વિખ્યાત છે. તથાપિ, એ સવ વાતો પર હું તર્ક કરવા નથી ચાહતો. કારણ કે સમયે પલટો ખાધો છે અને તે પરિવર્તનની બિલકૂલ વિપરીત જવાથી આત્મરક્ષા અસંભવ થઇ જશે.

એટલા માટે એ વાત સ્વીકારવી પડશે કે બંગાળમાં જે પ્રકારે ધોતી ચાદરનો વ્યવહાર થાય છે તે આજકાલના કામધંધા તથા ઑફીસ અદાલતોને યોગ્ય નથી; પણ તેથી બંડી તથા અંગરખા પર તે દોષ લગાડી શકાય તેમ નથી.

સાહેબી ઠાઠવાળા કહે છે કે તે પણ વિદેશી પોશાક છે. કહે તો છે, પણ તે કેવળ તેમની હઠ છે. તાત્પર્ય કે તેઓ અંગરખાને વિદેશી સમજીને નથી છોડતા પણ સાહેબ બનવાની વિશેષ લાલસાના કારણથી તેનો પરિત્યાગ કરે છે.

કેમકે અંગરખું તથા કોટ બંને તેઓની નિકટ નવાં છે અને તેથી ઑફીસે જવા તથા રેલગાડી પર ચડવાને સમયે તે બેમાંથી એકને ચુંટી લેત તો આ સર્વ તર્કવિતર્ક ઉઠી શકત. અંગરખાં તો તેઓના શરીર પરજ હતાં, માનો કે તે તો તેઓના પિતાની સંપત્તિજ હતી. તેને છોડીને જે દિવસે તેઓએ કાળા કોટ પહેરીને ગળામાં નેકટાઇ બાંધી તે દિવસે તેઓએ આનન્દ તથા મોટાઈમાં ફૂલાઇને આ પ્રકારનો તર્ક મનમાં ન ઉઠાવ્યો કે પિતાએ તે અંગરખાંને ક્યાંથી મેળવ્યાં હતાં ?

તર્ક ઉઠાવવો પણ સહેલ નથી કારણ કે અંગરખાનો બરાબર ઇતિહાસ ન તેઓ જાણે છે ન હું. તેનું કારણ એ છે કે મુસલમાનોની સાથ રહેવા કરવામાં, પહેરવા ઓઢવામાં, સાહિત્ય આદિ વિષયોમાં અમારી એટલી બધી આપલે થઇ ગઈ છે કે એ બાબતનો નિર્ણય કરવો કઠણ છે કે તેમાં કેટલું અમારૂં છે ને કેટલું તેઓનું છે. અંગરખું એ હિન્દુ મુસલમાન બંનેની ખીચડી છે. અંગરખાએ જે જે રૂપોને ધારણ કરીને વર્તમાન રૂપ મેળવ્યું છે તેમાં હિન્દુ મુસલમાન બંનેએ સહાયતા કરી છે. આજ પણ પશ્ચિમનાં ભિન્ન ભિન્ન રાજ્યોમાં ચિત્રવિચિત્ર અંગરખાં જોવામાં આવે છે. જેવી રીતે અમારૂં ભારતવર્ષીય સંગીત મુસલમાનોનું પણ છે અને હિન્દુઓનું પણ, જેમ એમાં બંને જાતિના ગુણીઓના હાથ છે, અને જેવી રીતે મુસલમાન રાજ્યપ્રણાલીમાં હિન્દુ મુસલમાન બંનેની સ્વાધીન એકતા હતી, તેવી રીતે અંગરખાની વિચિત્રતા કેવળ મુસલમાનોનીજ કરેલી નથી બલકે હિન્દુઓની પણ છે.

એમ થવું અવશ્યંભાવી હતું કેમકે મુસલમાન ભારતવર્ષના નિવાસી હતા. તેઓના શિલ્પ, વિલાસ તથા નીતિપદ્ધતિના આદર્શ ભારતવર્ષથી અલગ રહીને પોતાની આદિમતાની રક્ષા નહોતા કરતા; તેમજ મુસલમાનોએ જેવી રીતે બળથી ભારતવર્ષને પોતાનો બનાવી લીધો હતો તેવી રીતે ભારતવર્ષે પણ સ્વાભાવિક નિયમાનુસાર પોતાની વિપુલતા તથા નિગૂઢ પ્રાણશકિતથી મુસલમાનોને પોતાના કરી લીધા હતા. ચિત્રકામ, સૂચી–શિલ્પ, હાથકારીગિરી, કપડાં વણવાં, મૂર્તિ ઘડવી, ધાતુની ચીજો બનાવવી, દાંતનાં કામ, નૃત્ય, ગાન તથા રાજકારભાર—એમાંથી એક પણ મુસલમાનોના

અમલમાં કેવળ હિન્દુ અથવા મુસલમાનનું કરેલ નથી પણ બંનેએ સાથે બેસીને કર્યું છે. તે સમયે ભારતવર્ષનો જે બાહ્ય પડદો બની રહ્યો હતો તેમાં હિન્દુ તથા મુસલમાન ભારતવર્ષને જમણે તથા ડાબે હાથે રહીને દોરા ધાગા વણી રહ્યા હતા. એટલા માટે જેઓ અંગરખાંને જબરદસ્તીથી મુસલમાની કપડાં સાબિત કરવા ચાહે છે તેઓને માટે ફકત એટલુંજ કહેવું પડે છે કે જ્યારે તમે એટલા જબરદસ્ત છો ત્યારે પ્રમાણની કોઈ આવશ્યકતા નથી, તમે તમારે ખુશીથી કોટ પાટલૂન ચડાવો અને અમે અમારાં મનનાં દુઃખ ચુપ-ચાપ મનમાંજ રાખીશું.

આ વખતે યદિ ભારતવર્ષીય જાતિના નામથી કોઈ જાતિ તૈયાર થઇ જાય તો તેમાંથી મુસલમાનને કોઇ રીતે હઠાવી શકાય તેમ નથી. યદિ વિધાતાની કૃપાથી કોઇને કોઈ દિવસે હજારો વૈર વિરોધ રહેવા છતાં પણ હિન્દુ લોકો એક થઇ શકે તો હિન્દુઓની સાથ મુસલમાનોનું એક બની જવું વિચિત્ર નહિ થશે. હિન્દુ મુસલમાન ધર્મમાં ન પણ મળી શકે, પરંતુ રાષ્ટ્ર–બંધનમાં મળી જશે. અમારી શિક્ષા, અમારી ચેષ્ટા તથા અમારો મહાન્ સ્વાર્થ અમને સદા તે તરફ ખેંચી રહેલ છે, એટલા માટે જે વેશ અમારો રાષ્ટ્રીય વેશ થશે તે હિન્દુ–મુસલમાન બંનેનો થશે.

જો એ વાત સત્ય હોય કે અંગરખાં પાયજામા કેવળ મુસલમાનોનોજ શોધેલો પોશાક છે તો પણ એ વાત યાદ આવે છે કે રાજપૂત વીરોએ તથા શિખ સરદારોએ પણ તેજ પોશાક પહેર્યો છે, રાણા પ્રતાપે તથા રણજીતસિંહે એજ અંગરખાં તથા પાયજામા પહેરીને તેને ધન્ય કરેલ છે.

તો પછી મિસ્ટર ઘોષ, બોસ, મિત્ર, ચટર્જી, બનર્જી, મુખર્જી આદિ પાયજામા અંગરખાં પહેરે તેમાં જરા પણ લજ્જા માનવાનું કારણ માલૂમ પડતું નથી.

પણ સૌથી જબરદસ્ત વાત એ છે કે પાયજામા અંગરખાં દેખાવમાં ઘણાં કદરૂપાં છે. જ્યારે આ કદરૂપાપણા પર તર્ક આવીને ઉભે છે ત્યારે ચુપચાપ રહી જવુંજ સારૂં છે. કેમકે રૂચિવિષયક તર્કની મીમાંસા અંતમાં મોટે ભાગે બાહુબળથીજ થાય છે.

પ્રાચ્ય અને પ્રતીચ્ય.

જ્યારે હું યુરોપ ગયો ત્યારે મેં ત્યાં જોયું તો નૌકાઓ ચાલી રહી છે, ગાડીઓ ચાલી રહી છે, થિયેટર તથા પાર્લામેન્ટનાં કાર્યો ચાલી રહ્યાં છે—મતલબ કે સઘળું ચલાયમાન્ ગતિમાન્ છે. નાના મોટા સર્વ વિષયોમાં લોકો દિનરાત પ્રાણચેષ્ટાથી સંલગ્ન થઇ રહ્યા છે, તથા મનુષ્યની રાજેતાની અન્તિમ સીમા પર પહોંચવાને માટે અવિશ્રાન્ત રૂપથી એક સાથ દોડી રહ્યા છે.

આ જોઇને મારી ભારતવર્ષીય પ્રકૃતિ ક્લિષ્ટ થઈ ગઈ, અને સહસા આશ્ચર્યપૂર્વક બોલી—બસ આ જ રાજાની જાતિ છે. અમારે માટે જે યથેષ્ટ કરતાં પણ ઘણું વધારે છે તે તેઓને માટે અકિંચન દરિદ્રતા છે. શક્તિ તેઓની અતિ સામાન્ય સગવડતા માટે પણ, તેઓના ક્ષણિક આનંદ માટે પણ, તનતોડ પરિશ્રમ ઉઠાવી રહી છે.

નૌકામાં બેઠે બેઠે હું વિચારતો હતો કે આ નૌકા (સ્ટીમર) દિનરાત પોતાની લોખંડની છાતી ફેલાવી ચાલી રહી છે. તેના ડેક ઉપર અનેક સ્ત્રી પુરૂષ વિશ્રામ કરી રહ્યાં છે, તો અનેક ખેલકૂદ કરી રહ્યાં છે; પણ તેનું ગુપ્ત પેટ કે જ્યાં અનન્ત અગ્નિકુંડ બળી રહ્યા છે, જ્યાં કોયલાથી કાળા થએલા નિરપરાધ નારકીગણ હરઘડી જીવનને બાળી બાળીને અલ્પ કરી રહ્યા છે, ત્યાં કેવી અસહ્ય ચેષ્ટા, કેવો દુઃસાધ્ય

પરિશ્રમ તથા કેટલી નિર્દયતા સાથ મનુષ્ય–જીવનનો સર્વનાશ થઇ રહ્યા છે? પણ શું કરી શકાય? અમારા માનવરાજ ચાલ્યા છે; તે કયાંય થોભવા નથી ચાહતા; વ્યર્થ સમય ગુમાવવામાં અથવા માર્ગનાં કષ્ટ સહન કરવામાં તે અસંમત છે.

તેને મન નિરંતર કળ ચલાવી લાંબા રસ્તાને ટૂંકો કરવાથીજ સંતોષ નથી, બલકે તે પોતાના મેહેલમાં એશ-આરામથી રહે છે તેમાં રસ્તામાં પણ જરા ફરક ન પડે તેની પણ તે ચાહના કરે છે. સેવા ચાકરીને માટે સેંકડો નોકરો સદા હાથ જોડીને હાજર છે; ખાવાપીવાનાં ઘર, ગાવાબજાવવાનાં ઘર, ખૂબ સજેલાં છે; તેનાપર સુવર્ણની કારિગિરી છે, સંગમર્મર જડેલા છે અને વીજળીના સેંકડો દીવાઓ રોશની પાડી રહ્યા છે. ભોજન સમયે ચાવવાના, ચૂસવાના, ચાટવાના તથા પીવાના પદાર્થોનો પાર નથી. નૌકાને સાફસુફ રાખવાને માટે કોણ જાણે કેટલા કાયદા તથા કેટલો બંદોબસ્ત છે. નૌકાની દરેક રજ્જુ સુદ્ધાં જ્યાંની ત્યાં યથાનિયમ વીંટાળી રાખવાને માટે કેવી ચોકસી રાખવામાં આવે છે!

જેવી તૈયારીઓ નૌકામાં છે તેવીજ તૈયારીઓ વાટમાં, ઘાટમાં, દુકાનમાં, નાટકશાળામાં, ઘરમાં જ્યાં જુઓ ત્યાં નજરે પડે છે. દશે દિશાઓમાં મહામહિમ મનુષ્યની પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયની ષોડશોપચાર પૂજા ચાલી રહી છે. જ્યાં તે ઘડીભરને માટે સંતુષ્ટ થઇ શકે ત્યાં તેમને માટે વર્ષોના ઉપાયો થઇ રહ્યા છે.

એવાં અતિશય પ્રવૃત્તિથી ચાલતાં સભ્યતા-યંત્રને અમારા હૃદયનો દેશીય સ્વભાવ યંત્રણા સમજે છે. જો દેશમાં એક યથેચ્છાચારી વિલાસી રાજા હોય તો તેના વિલાસની સામગ્રી

એકત્ર કરવામાં અનેક અધમોને પ્રાણ આપવા પડે છે. કિન્તુ. જ્યારે સેંકડો હજારો રાજા હોય ત્યારે તો પછી મનુષ્યોને અત્યન્ત અસહ્ય ભારશી પીડિત થવુંજ પડશે. કવિવર હૂડ† (Hood) રચિત સૅાગ ઑાફ ધિ શર્ટ (Song of the Shirt) નામક કાવ્ય એવાજ દુઃખિત માનવના વિલાપનું સંગીત છે.

ઘણો સંભવ છે કે કોઇ ગર્વિષ્ઠ રાજાના શાસનના સમયમાં ઇજિપ્ત (મિસર દેશ) નો પિરામિડ‡ (Pyramid) બન્યો હતો, જેને તૈયાર કરવામાં કેટલાયે પથ્થરો લાગ્યા છે, અને કેટલાયે અભાગીયાઓનાં જીવનનાં બળિદાન દેવાયાં છે. આજકાલની પરમ સુંદર ગગનચુંબિ સભ્યતાને જોઇને મનમાં એજ વિચાર આવે છે કે આ પણ ઉપર તથા નીચે પથ્થર અને તેના મધ્યમાં મનુષ્ય જીવન ચણીને ગઠિત થઇ રહી છે. આ કાર્ય અત્યંત ભારી છે, તેની કારીગિરી અનેરી છે અને ખર્ચ પણ અન્ધાધુન્ધ છે. બહારના લોકોને આ બધું નથી દેખાતું પણ પ્રકૃતિ દેવીના ખાતામાં તેનો હિસાબ બરાબર લખાઇ રહ્યો છે. પ્રકૃતિના નિયમાનુસાર તેનો બદલો મળીજ જશે યદિ રૂપિયાની ઘણી સંભાળ રાખવામાં આવે અને પૈસા બેદરકારીથી ફેંકવામાં આવે તો તેજ ફેંકી દીધેલા ત્રાંબાના ટુકડા ઘણીજ માવજતથી સાચવેલા ઉજળા રૂપિયાઓને ધીમે ધીમે ખાઈ જશે.

સ્મરણ થાય છે કે યુરોપના કોઇ મહાન્ પુરૂષે એ ભવિષ્ય વાણી પ્રચારિત કરેલી છે કે કોઇ સમયે કાફરલોકો યુરોપને

---

† એક અંગ્રેજ કવિ.

‡ એક મોટી ઇમારત જેમાં મિસરના રાજાઓના મૃતદેહ સંરક્ષિત રહેતા હતા. તેનો આકાર શંકુ જેવો છે.

જીતી લેશે. આફ્રિકાથી કૃષ્ણ અમાવાસ્યા આવીને યુરોપના શુભ દિવાલોકનો ગ્રાસ કરી લેશે. ભગવાન્ પાસે પ્રાર્થના છે કે એવું ન બને, પણ એમાં આશ્ચર્ય શું છે ? કેમકે પ્રકાશમાં નિર્ભયતા છે, તે પર હજારો આંખો છે. પણ જ્યાં અંધકાર એકઠો થાય છે, ત્યાંજ વિપત્તિ બેસીને ચુપચાપ બળ વધારે છે અને તેજ પ્રલયની અંધકારમય જન્મભૂમિ છે. જ્યારે માનવ–નવાબની નવાબી નિરંતર અસહ્ય થતી જશે, ત્યારે દારિદ્રયના અપરિચિત અન્ધકાર રૂપી ઈશાન કોણમાંથી તોફાન ઉઠવાની સંભાવના છે.

તેની સાથ એક બીજી વાત યાદ આવે છે. યદ્યપિ વિદેશીય સમાજના વિષયમાં કોઇ વાત નિઃસંદેહ થઇને કહેવી ધૃષ્ટતા છે, તથાપિ બહારથી જેટલું જણાય છે તેટલાથી પ્રતીત થાય છે કે યુરોપમાં સભ્યતા જેટલી આગળ વધી રહી છે તેટલીજ સ્ત્રીઓ વધારે દુઃખી થઇ રહી છે. સ્ત્રીઓ સમાજની કેન્દ્રાનુગ (Centripetal) શકિત છે. સભ્યતાની કેન્દ્રાતિગ (Centrifugal) શકિત સમાજને જેટલી બહારની તરફ ફેંકી રહી છે તેટલીજ કેન્દ્રાનુગ શક્તિ તેને અંદરની તરફ ખેંચી લાવવામાં અસમર્થ થઇ રહી છે. પુરૂષો દેશ તથા વિદેશમાં ચારે તરફ ફેલાઈ ગયા છે અને જેમ જેમ તંગીનું જોર વધી રહ્યું છે તેમ તેમ તેઓ જીવિકા–યુદ્ધમાં અધિકાધિક નિયુક્ત થઈ રહ્યા છે. સીપાઇઓ મોટો બોજો લઇને નથી લડી શકતા, પથિકો અધિક ભાર લઇને નથી ચાલી શકતા. યુરોપમાં પુરૂષો પરિવારનો ભાર સહેલાઇથી ગ્રહણ કરવામાં સંમત થતા નથી. સ્ત્રીઓનું રાજ્ય ધીરે ધીરે ઉજડ થઈ રહ્યું છે. કુમારિકાઓ વરની શોધમાં ઘણા દિવસો સુધી બેસી રહે છે, સ્વામી રોજગાર કામધંધાને માટે ચાલ્યા જાય

છે, છોકરાઓ શાણા થતાં પારકા થઈ જાય છે. ઘોર જીવિકા-યુદ્ધમાં સ્ત્રીઓને પણ એકાએકી જવું જરૂરી થયું છે, તથાપિ તેઓની પુરાણી શિક્ષા, સ્વભાવ તથા સમાજ–નિયમ તેનાથી વિપરીત ચાલી રહેલ છે.

યુરોપમાં સ્ત્રીઓ પુરૂષોના જેટલા અધિકાર મેળવવાને માટે જે ચેષ્ટા કરી રહી છે, તેનું કારણ સમાજના સામંજસ્યનો નાશજ માલૂમ પડે છે. નૉર્વે (Norway) ના પ્રસિદ્ધ નાટકકાર ઇબસેન રચિત કેટલાંક સામાજિક નાટકો જોવાથી માલૂમ પડે છે કે નાટકમાં વર્ણવેલી અનેક સ્ત્રીઓને પ્રચલિત સમાજ–બંધન અસહ્ય થઇ રહ્યું છે કિન્તુ પુરૂષો સામાજિક પ્રથાના પક્ષમાં છે. આમ વિપરીત આચરણોને જોઇને હું વિચારવા લાગ્યો કે વર્તમાન યુરોપીય સમાજમાં વસ્તુતઃ સ્ત્રીઓની અવસ્થા તદ્દન અસંગત છે. પુરૂષો તેમને ન ગૃહકાર્ય કરવા દેશે કે ન તો કર્મક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરવાનો પૂર્ણ અધિકાર દેશે. રશિયાના નિહિલિસ્ટ* (Nihilist) સંપ્રદાયમાં સ્ત્રીઓની ખોટી સંખ્યા જોઇને પહેલાં તો આશ્ચર્ય જેવું લાગે છે. પણ પાછળથી વિચાર કરી જોવાથી જ્ઞાત થાય છે કે યુરોપમાં સ્ત્રીઓનો પ્રલયમૂર્તિ ધારણ કરવાનો સમય બિલકુલ નજીક આવી ગયો છે.

સારાંશ એ છે કે યુરોપીય સભ્યતાના સર્વ વિષયોમાં પ્રબળતાની એટલી આવશ્યકતા થઈ ગઇ છે કે અસમર્થ પુરૂષ કે અબળા સ્ત્રીઓ, એ બંનેના આશ્રયનો, તે સમાજમાં,

* એક સંપ્રદાય જેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે કે પૃથ્વીમાં અમીર ગરીબ, ઊંચ નીચ, રાજા પ્રજા આદિ કોઇ ભેદ ન રહે. આ ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિને માટે તે લોકો પ્રાયઃ મોટા અમીરોનાં, વિશેષ કરીને રાજાઓનાં ખૂન કર્યા કરે છે.

ક્રમશઃ લોપ થતાં જાય છે. અત્યારે કેવળ કાર્ય, શક્તિ તથા ગતિની આવશ્યકતા છે. જે દયા તથા પ્રેમનાં આદ્દાનપ્રદાનનાં પાત્રો છે તેનો તો કોઇ અધિકારજ નથી રહ્યો. તે કારણથી સ્ત્રીઓ પોતાના સ્વભાવ માટે લજ્જિત દેખાય છે. તેઓ સારી રીતે એ સાબીત કરવાની ચેષ્ટા કરી રહી છે કે અમારી અંદર કેવળ હૃદયજ નથી બલકે બળ પણ છે, તો પછી અમો મરેલાંઓથી કાં ડરવા માંડી ? હા ! તેવીજ રીતે અંગ્રેજશાસિત અમે બંગાળીઓ પણ કહીએ છીએ કે " અમારા આ કોમળ કરોમાં શું બળ નથી ? "

બસ એજ દશા છે. પણ જ્યારે યુરોપમાં અમારે ત્યાંની સ્ત્રીઓની દુઃખદ અવસ્થાનો ઉલ્લેખ કરી મુસળધાર અશ્રુ વર્ષાવવામાં આવેછે ત્યારે મનમાં દુઃખ થાયછે કે આટલી કરૂણા વ્યર્થ નષ્ટ કરવામાં આવે છે. અંગ્રેજોના દેશમાં મેં ઘણા કાયદાકાનુનો તથા અદાલતો જોએલ છે. અમારા દેશમાં જેટલા ચોર છે તેના કરતાં પહેરો ભરવાવાળાઓની સંખ્યા ઘણી મોટી છે. સુનિયમ તથા સુશૃંખલાના વિષયમાં કંઈ કહેવા જેવું નથી. અંગ્રેજો અમારા સંપૂર્ણ દેશને ઝાડીઝપટી, ધોઈ નીચોવી, ઘડી કરી, ઈસ્ત્રી બનાવી પોતાની પેટીમાં બંધ કરી, તેને ખૂબ દબાવીને બેઠેલા છે. અમે અંગ્રેજોની સતર્કતા, સચેષ્ટતા, પ્રખર બુદ્ધિમત્તા તથા સુશૃંખલ કર્મપટુતાનો ઘણો પરિચય મેળવીએ છીએ, અને યદિ કોઈ વસ્તુના અભાવ જેવું કંઇ અનુભવતા હોઇએ તો તે અભાવ સ્વર્ગીય કરૂણાનો તથા નિરૂપાયો ઉપર ક્ષમતાશાલીઓના અવજ્ઞારહિત અનુકૂળ પ્રસન્ન ભાવનો છે. અમને ઉપકારનાં તો ઘણાં દર્શન થાય છે પણ દયા કદિ દૃષ્ટિગોચર થતી નથી. એટલા માટે જ્યારે કરૂણાનો અપવ્યય અસ્થાને જોઇએ છીએ ત્યારે માનસિક કષ્ટની સીમા નથી રહેતી.

અમે તો જોઇએ છીએ કે અમારા દેશની સ્ત્રીઓએ પોતાના કોમળ હાથોમાં બે કંકણો પહેરીને તથા સેંથામાં સિન્દુર ભરીને સદા પ્રસન્ન મુખથી સ્નેહ, પ્રેમ તથા કરૂણા છવરાવીને અમારાં ઘરોને રમણીય બનાવી દીધાં છે. કદિ અભિમાનનાં આંસુઓથી તેઓની સરલ સુંદર મુખશ્રી ધીર, ગંભીર તથા સકરૂણ વિષાદથી મલીન થઇ જાય છે, કિન્તુ સ્ત્રીઓનાં દુર્ભાગ્યથી દુશ્ચરિત્ર સ્વામી તથા કૃતઘ્ન સંતાન પૃથ્વીમાં સર્વત્ર છે, તેમ વિશ્વસ્તસૂત્રથી જાણવામાં આવે છે કે ઈંગ્લંડમાં પણ તેનો અભાવ નથી. અસ્તુ, ગમે તેમ હો, અમે અમારી ગૃહલક્ષ્મીની સાથે સુખમાં છીએ; અને તેઓ દુ:ખમાં હોવાની કદિ ચર્ચા સુદ્ધાં કરતી નથી તો પછી તેઓને માટે હજારો કોસ દૂરના લોકોનાં હૃદય કાં વ્યથિત અને વિદીર્ણ થઇ રહ્યા છે ?

મનુષ્ય આપસનાં સુખદુ:ખના વિષયમાં સ્વભાવથીજ સદા ભૂલ કરતો રહે છે. યદિ માછલીઓ સભ્યતાના ઉત્તરોત્તર વિકાસથી મનુષ્યોની હિતચિંતક થઇ જાય તો જ્યાંસુધી તે સમસ્ત મનુષ્ય જાતિને સેવાળ (લીલ) થી ભરેલા ઉંડા તળાવમાં ન ડુબાડી દિયે ત્યાં સુધી તેના કરૂણ હૃદયની ઉત્કંઠા શું દૂર થઇ શકે તેમ છે ? તમે બહારથી સુખી છો: અમે ઘરમાં સુખી છીએ. અમે અમારૂં સુખ તમને કેવી રીતે સમજાવીએ ? જ્યારે લેડી ડફરીન ઇસ્પિતાલની§ કોઇ સ્ત્રી ડૉકટર, અમારા અંત:પુરમાં પ્રવેશ કરીને, નાનીશી મેલી કોટડી, નાની નાની બારીઓ, મેલાં બીછાનાં, કોડીઆંના દીવા, દોરીથી બાંધેલા ચક (પડદા), આર્ટ *સ્ટુડિયોના રંગથી ચિત્રેલી છબીઓ, ભીંતોમાં દીવાની

§ કલકત્તાનું સ્ત્રીઓનું એક દવાખાનું,

* ચિત્ર આદિ બનાવવાની દુકાન

મસ તથા ઘણા માણસોના હાથો લૂછવાથી થએલાં જુનાં મેલાં ચિન્હો જુવે છે ત્યારે તેણી વિચાર કરે છે કે હા! આ લોકોનું જીવન કેવું ઘોર કષ્ટમય છે? આના પુરૂષો કેવા સ્વાર્થી છે? સ્ત્રીઓને જનાવરોની માફક રાખે છે!! તેણી નથી જાણતી કે અમારા પુરૂષોની પણ એજ દશા છે. અમે મિલ, સ્પેન્સર,† રસ્કિનનાં પુસ્તકો વાંચીએ છીએ, ઑફિસમાં કામ કરીએ છીએ, અખબાર લખીએ છીએ, પુસ્તકો છપાંવીએ છીએ, કોડિયાંના દીવા બાળીએ છીએ, સાદડીપર બેસીએ છીએ, યદિ અવસ્થા કંઈ સારી થઇ તો પોતાની અભિમાનિની ગૃહિણીને માટે ઘરેણાં ઘડાવીએ છીએ, તથા દોરીથી બાંધેલા મોટા ચકની અંદર હું અને મારી સ્ત્રી વચમાં નાનકડા બચ્ચાને લઇને પંખો હલાવતે રાત્રિ વીતાડીએ છીએ.

પણ આશ્ચર્ય એ છે કે આટલું હોવા છતાં યે અમે તદ્દન અધમ નથી. અમારી પાસે કોચ, કાર્પેટ, ખુરશીઓ નથી તોપણ અમારી અંદર દયા, માયા તથા પ્રેમ છે. યદ્યપિ તખ્તપોશ ઉપર અર્ધા લોટેલા અમે, એક હાથે તકીઆને બગલમાં દબાવી તમારૂં સાહિત્ય વાંચીએ છીએ તથાપિ તે સારી રીતે વાંચીએ છીએ અને સુખ પામીએ છીએ. જો કે તુટેલાફુટેલા દીવામાં ઉઘાડે શરીરે તમારી ફિલાસોફી વાંચ્યા કરીએ છીએ તોપણ તેનાથી એટલી બધી વધારે રોશની મેળવીએ છીએ કે જેને પ્રતાપે અમારા છોકરાઓ પણ બહુ અંશમાં તમારી માફક વિશ્વાસહીન થતા જાય છે.

તો પણ હજુ અમે તમારો ભાવ સમજી શકયા નથી. તમે કોચ, ખુરશીઓ, ખેલકૂદ એટલાં પસંદ કરો છો કે

† પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ લેખક તથા દાર્શનિક.

બાળબચ્ચાં નહિ હોવા છતાં તમે મજામાં હરોફરો છો. તમે આરામને આગળ રાખો છો ને પ્રેમને પાછળ; અમારે ત્યાં પ્રેમ અત્યન્ત આવશ્યક છે. તે શિવાય જીવજાનથી કોશિશ કરવાં છતાંયે ફરીને આ જિંદગીમાં આરામનો બંદોબસ્ત કોઇ રીતે પણ નથી થઇ શકતો.

એટલા માટે જ્યારે અમે કહીએ છીએ કે આધ્યાત્મિકતા ઉપર લક્ષ્ય રાખીને પારલૈાકિક મુક્તિને માટેજ અમે વિવાહ કરીએ છીએ ત્યારે એ વાત જો કે સાંભળવામાં ઘણી મોટી માલૂમ પડે છે તોપણ એ કેવળ કહેવાની વાત છે અને તેનું પ્રમાણ મેળવવાને માટે અમારે વર્તમાન સમાજને છોડીને પુરાણાં પોથીપત્રોમાં ડૂબીને મોટી શોધખોળ કરવી પડે છે. સત્ય તો એ છે કે તેના વિના અમારૂં કામ ચાલી શકે તેમ નથી. અમે શિશુક જાતની માછલીની માફક કર્મ-તરંગમાં કળાબાજી કરતા ઘુમીએ છીએ, કિન્તુ ઝટપટ જ્યારે ત્યારે ઘરની અંદર જઈ દમ લીધા વિના રહી શકતા નથી. જેના મનમાં જે આવે તે કહે પણ અમારા વિવાહ પારલૈાકિક સદ્‌ગતિને માટે નથી.

આવી દશામાં અમારા સમાજની ભલાઇ થાય છે કે બુરાઈ તેનો વિચાર અહિં નથી. તે વિષય ઉપર ઘણો વાદ-વિવાદ થઇ ચુકયો છે. હમણાં પ્રસંગ એ છે કે અમારી સ્ત્રીઓ સુખી છે કે દુઃખી. હું સમજું છું કે અમારા સમાજ-ની જેવી રચના છે તેથી સમાજની ભલાઈ બુરાઇ ગમે તે હોય, પણ અમારી સ્ત્રીઓ એક પ્રકારે આનંદમાં છે. અંગ્રેજો ધારી શકે કે લૉનટેનિસ (Lawn Tennis) રમ્યા વિના તથા બૉલ (Ball) માં નાચ્યા વિના સ્ત્રીઓ સુખી થઈ શકતી નથી, પણ અમારા દેશના લોકોને વિશ્વાસ છે કે પ્યાર મેળવવા-

માંજ સ્ત્રીઓનું સાચું સુખ છે. હા, એ અમારો એક પ્રકારનો કુસંસ્કાર પણ કહેવાઇ શકે.

અમારા પરિવારમાં નારી–હૃદય જેટલા વિચિત્ર ભાવથી ચરિતાર્થ થાય છે તેટલા ભાવથી અંગ્રેજોના પરિવારમાં થવું અશકય છે, જેથી કરીને મડમોને હંમેશાં કુંવારાં રહેવું પડે છે એ દારૂણ દુર્ભાગ્યની વાત છે. તેઓનાં શૂન્ય હૃદય ધીમે ધીમે નીરસ થઇ જાય છે; તેઓ કેવળ કૂતરાંઓને પાળે છે અને સામાન્ય લોકોનાં ભલાને માટે સભાઓ ચલાવવામાં પોતાને ગુંતેલી રાખવાની કોશીશ કરતી રહે છે. જેવી રીતે મૃતવત્સા (મરેલ બાળકની માતા)ને પ્રસૂતિનાં જામી ગએલાં દુધને બનાવટી ઉપાયથી કાઢી નાખવું તેણીની તન્દુરસ્તી ખાતર જરૂરી છે, તેવી રીતે યુરોપની લાંબા કાળથી કુંવારી સ્ત્રીઓનાં હૃદયમાં જામેલા સ્નેહ–રસને અનેક પ્રકારની કુશળતાથી વ્યર્થ વહાવી દેવો પડે છે તોપણ તેઓના આત્માની યથાર્થ તૃપ્તિ થઇ શકતી નથી.

હું સમજું છું કે અંગ્રેજોની કુમારી–વૃદ્ધાઓ (Old Maid)ની સાથ અમારી બાળ વિધવાઓની તુલના કરવી કદાચ અનુચિત નથી. ગણનામાં અમારી બાળ વિધવાઓ તે કુમારી–વૃદ્ધાઓની બરાબરજ હશે અથવા થોડી વધારે-ઓછી. જો કે બહારથી અમારી બાળ વિધવાઓ તથા યુરોપની સદા કુમારીઓ એક જેવી છે તથાપિ એ બંનેમાં એક પ્રધાન વિષયની અંદર અન્તર છે. અમારી વિધવાઓની નારી–પ્રકૃતિ કદિ પણ શુષ્ક ને શૂન્ય રહીને ઊજડ જમીન માફક રહેવા નથી પામતી. તેઓનો ખોળો કદિ સૂનો નથી રહેતો, હાથ કદિ નકામા નથી રહેતા, અને હૃદય કદિ ઉદાસ નથી રહેતું. તેઓ કદિ માતા, કદિ કન્યા તથા કદિ સખી બની

રહે છે. તેને લઇને તેઓ જીવનભર કોમળ, સરસ, સ્નેહશીલ તથા સેવામાં તત્પર રહે છે. ઘરનાં બચ્ચાંઓ તેઓની નજર સામે જન્મ ગ્રહણ કરે છે અને તેઓની ગોદમાં ઉછરે છે. ઘરની બીજી ત્રીજી સ્ત્રીઓની વચ્ચે તેઓને ઘણા દિવસ સુધી સુખ દુઃખનો સાથ છે; ઘરના પુરૂષોની સાથે તેઓને પ્રેમ, ભક્તિ તથા પરિહાસનો વિચિત્ર સંબંધ હોય છે; જે ગૃહ-કાર્યનો ભાર સ્ત્રીઓ સ્વભાવથીજ પસંદ કરે છે તેની પણ તેઓને કમી રહેતી નથી અને તેની વચ્ચે રામાયણ, મહાભારત તથા પુરાણ વાંચવા સાંભળવાનો સમય પણ તેમને મળે છે તથા સાંજે નાનાં નાનાં બચ્ચાંઓને ગોદમાં લઇને કહાણીઓ કહેવી એ સ્નેહનું કામ પણ તેઓ કરી શકે છે. બલકે વિવાહિત સ્ત્રીઓને તો બીલાડીનાં બચ્ચાં તથા મેનાપોપટ પાળવાની પ્રવૃત્તિ તથા સમય પણ રહે છે પણ વિધવાઓનાં હૃદયમાં તેઓને માટે પણ પ્રાયઃ સ્થાન જોવામાં આવતું નથી.

આ સર્વ કારણોથી અમારા મનમાં એ ખ્યાલ પણ નથી આવતો કે અમારી અન્તઃપુરવાસિની સ્ત્રીઓ તમારી સ્ત્રીઓની સરખામણીમાં દુઃખી છે કે જે દિનરાત મોજશોખના વંટો-ળિયામાં ચક્કર ખાઇ રહી છે, પુરૂષોની સાથે પ્રતિયોગિતામાં પ્રવૃત્ત થઇ રહી છે, અથવા એક બે કુરકુરીઆંને લઇ ચાર પાંચ સભાઓથી સંબંધ બાંધી એકલી કુમારીપણું કે વિધવાપણું ભોગવી રહી છે. જેમ મરૂ ભૂમિમાં ગૃહસ્થોને માટે અલ્પ સ્વાધીનતા ભીષણ—શૂન્ય છે તેમજ પ્રેમરહિત બંધનવિહીન શૂન્ય સ્વાધીનતા સ્ત્રીઓને માટે અત્યન્ત ભયાનક છે.

અમે ગમે તેવા છીએ, પણ અમારી ગૃહસ્થોની જાતિ છે. એટલા માટે વિચાર કરી જોવાથી માલૂમ પડે છે કે અમે અમારી સ્ત્રીઓનાંજ દ્વારના અતિથિ છીએ. તેઓજ અમને

સદા ઘણા યત્ન તથા આદરથી રાખે છે. તેઓએ અમારા પર એવો અધિકાર જમાવી દીધો છે કે અમે ઘર છોડીને, દેશ છોડીને, બે દિવસ પણ રોકાઇ શકતા નથી. એમાં જરાયે સંદેહ નથી કે એમ કરવાથી અમારી ઘણી હાનિ થાય છે, પણ એથી અમારી સ્ત્રીઓ દુઃખી થતી નથી.

મારો કહેવાનો અભિપ્રાય એ નથી કે અમારા સમાજમાં સ્ત્રીઓને કંઈ પણ કરવાનું રહેતું નથી અથવા તો અમારો સમાજ સૌથી શ્રેષ્ઠ કે સર્વ ગુણોથી પૂર્ણ છે અને અમારી સ્ત્રીઓની અવસ્થા તેનું પ્રમાણ છે. અમારી સ્ત્રીઓમાં શિક્ષારૂપી અંગની હજી કમી છે; અમે તેનાં શારીરિક તથા માનસિક સુખસાધનની બહુધા ઉપેક્ષા કરીએ છીએ તેમ તેને ઉપહાસનો વિષય સમજીએ છીએ-તે એટલે સુધી કે અમારા દેશના પરિહાસ-પ્રિય રસિક પણ સ્ત્રીઓને ગાડીમાં બેસાડીને તંદુરસ્ત હવાનું સેવન કરાવવામાં પણ હાસ્યરસનો વિષય સમજે છે; તો પણ એ કહેવું અત્યુકિત નહિ થશે કે અમારી સ્ત્રીઓ તથા કન્યાઓ સદા વિભીષિકાના રાજ્યમાં નથી રહેતી અને તેથી સુખી છે.

તેઓની માનસિક શિક્ષાના વિષયમાં કંઇ પણ કહેવા પહેલાં પ્રશ્ન ઉઠે છે કે અમે પુરૂષો પણ શું બહુજ શિક્ષિત છીએ? અમે શું એક પ્રકારના કાચા પાકા, ઉલટા સીધા, બેડોળ પદાર્થોના અદ્દભુત નમૂના નથી? અમારી આલોચના-શક્તિ, વિચારશક્તિ તથા ધારણશક્તિએ શું પુષ્ટ, સ્વાભાવિક તથા ઉદાર પરિપકવતા મેળવેલી છે? અમે શું સદા શોધ-ખોળની સાથે અસત્ય કલ્પનાને નથી મેળવી દેતા? તથા અંધ સંસ્કારોએ અમારાં યુક્તિરાજ્યના અર્ધ સિંહાસન ઉપર અટળ દાંભિક રૂપથી શું પોતાનો અધિકાર નથી જમાવી

રાખ્યેા ? અમારી એવી દુર્બળ શિક્ષા તથા દુર્લભ ચરિત્રના કારણથી અમારા વિશ્વાસ તથા કાર્યમાં એક અદ્‌ભુત અસંગતિ શું નથી જોવામાં આવતી ? અમ બંગાલીઓના વિચાર, મત અને અનુષ્ઠાનમાં શું એક પ્રકારનેા શૃંખલા તથા સંયમહીન વિષમભાવ વળગેલેા નથી જોવામાં આવતેા ?

અમે સુશિક્ષિતેાની માફક નથી જોવું શિખ્યા, કે નથી વિચારવું કે કામ કરવું શીખ્યા. એટલા માટે અમારા કેાઈ કામમાં સ્થિરતા નથી. અમે જે કંઇ કહીએ તથા કરીએ છીએ તે સઘળું રમત જેવું માલૂમ પડે છે. સઘળું અકાળ કુસુમની માફક ખરીને માટીમાં મળી જાય છે. આમ હેાવાથી અમારી પ્રબંધ–રચના ડિબેટિંગ કલબ (આલેાચના સમિતિ)ના પ્રબંધ જેવી હેાય છે. અમારેા મતામત સૂક્ષ્મ તર્કની ચતુરતા દેખાડવાને માટે છે, જીવનના વ્યવહારને માટે નથી. અમારી બુદ્ધિ કુશાગ્ર જેવી તીક્ષ્ણ છે પણ તેમાં અસ્ત્રનું બળ નથી. જ્યાં અમારીજ આ દશા છે ત્યાં પછી અમારી સ્ત્રીઓની શિક્ષા કયાં સુધી હેાય ? સ્ત્રીઓએ સ્વભાવથીજ સમાજનાં જે આંતરસ્થાનને અધિકારમાં લઇ રાખેલ છે ત્યાં તેઓની સમીપ પ્રભાવ પહેાંચાડવાને માટે થેાડા સમયની અપેક્ષા છે. યુરેાપની સ્ત્રીઓની દશાની આલેાચના કરવાથી પણ એજ વાત જણાય છે. એટલા માટે પુરૂષેાની શિક્ષાનું ફળ પામવાની પૂર્વે જો અમે વિશેષ સ્ત્રીઓની શિક્ષાની સંપૂર્ણતાની સામી આશા કરીએ તેા તે બરાબર એમજ ગણાશે– જેમકે થડ ઉપર પગ રાખ્યાં વિનાજ વૃક્ષને મથાળે પહેાંચવાની ચેષ્ટા.

હા, એટલું અવશ્ય કહેવું પડશે કે અશિક્ષિત રહેવાથી અંગ્રેજ સ્ત્રીઓનેા સ્વભાવ જેટલેા કાચેા રહી જાય છે, તેથી

વિશેષ અમારાં હર્યાંભર્યાં ઘરના પ્રતાપથી અમારી સ્ત્રીઓની જીવન–શિક્ષા પાકી થઇ જાય છે. કિન્તુ આટલા મોટા ગૃહસ્થીપણાના ભારને લઇને અમારી જાતિની બીજી વૃદ્ધિ નથી થઇ શકી. ગૃહસ્થાશ્રમ ઉત્તરોત્તર એટલો વિશાળ થઇ ગયો છે કે પોતાના ઘરનાં કામો છોડીને બીજાં કામો કરવાને માટે કોઇનામાં જરા પણ શક્તિ રહેતી નથી. ઘણાઓનું એકત્ર જડીભૂત થઈ જવાથી સર્વની શક્તિ સમાન ભાવથી ન્યૂન થઇ જાય છે, સમાજ અતિ ગીચ જંગલ સમાન બની જાય છે, અને હજારો બાધા બન્ધનોની ઉપરવટ થઇને માથું ઉંચકવું અત્યન્ત કઠણ થઇ જાય છે.

આ ઘનિષ્ટ પરિવારના બંધનમાં પડવાથી ન તો અહિં રાષ્ટ્ર બને છે, ન દેશ બને છે, કે વિશ્વવિજયી મનુષ્યતાની વૃદ્ધિ થાય છે. માતા પિતા હોય છે, પુત્રો હોય છે, ભાઇ હોય છે, સ્ત્રી હોય છે તથા આવી દૃઢ સમાજશક્તિની પ્રતિક્રિયાને લઇને અનેકાનેક વૈરાગી ને સંન્યાસી પણ થઇ જાય છે, પરન્તુ આ બૃહત્ સંસારને માટે કોઇ પણ જન્મ લેતું નથી; અમે પરિવારનેજ સંસાર કહીએ છીએ, પરન્તુ યુરોપમાં તો કંઇ ઓરજ લીલા જોવામાં આવે છે. યુરોપવાળાઓનું ગૃહબંધન અમારા ગૃહબન્ધન કરતાં અધિક શિથિલ હોવાથી તે માંહેલા ઘણાખરા લોકો જયાં એક તરફ પોતાની સંપૂર્ણ શક્તિનો સ્વજાતિ અથવા મનુષ્ય જાતિના કલ્યાણને માટે પ્રયોગ કરવામાં સમર્થ થયા છે, ત્યાં બીજી તરફ અનેક પુરૂષો સંસારમાં કેવળ પોતાનુંજ લાલનપાલન પોષણનો સુયોગ તથા સુઅવસર મેળવી રહ્યા છે. એક તરફ જેવી બન્ધનરહિત પરહિતકામના છે; બીજી તરફ તેવીજ બાધાવિહીન સ્વાર્થપરતા છે. અમારો પરિવાર જેવી રીતે પ્રતિ

વર્ષ વધે છે તેવીજ રીતે તેઓનો આરામ વધે છે. અમે કહીએ છીએ કે જ્યાં સુધી વિવાહ નથી થતો ત્યાં સુધી પુરૂષ અર્ધાંગ રહે છે; અંગ્રેજો કહે છે. કે જ્યાં સુધી કોઈ કલબ નથી મળતી ત્યાં સુધી પુરૂષ અધૂરો રહે છે; અમે કહીએ છીએ કે યદિ સંતાનોથી ઘર ભરપૂર ન હોય તો તે સ્મશાન છે, અંગ્રેજો કહે છે કે ફર્નિચર (સરસામાન)ની કમીથી ઘર મસાણુ સમાન છે.

સમાજમાં યદિ આ બહારની સંપત્તિને એકવાર પણ આવશ્યકતાથી અધિક ઉત્તેજન દેવામાં આવે તો તે એટલો અધિકાર જમાવી દે છે કે પાછળથી તેના પંજામાંથી સહજ-માં છૂટકારો થઇ શકતો નથી. પછી ધીરે ધીરે ગુણુનો તિરસ્કાર કરવા માંડે છે અને મહત્ત્વ પર પોતાનો કૃપાકટાક્ષ ફેંકવાનો આરંભ કરે છે. આજકાલ અહિં પણ તેવાં અનેક દૃષ્ટાન્ત મળે છે. યદિ કોઈ મનુષ્ય પોતાની ડાકટરી ચલાવવા ચાહે તો સૌથી પહેલાં તેને ગાડીઘોડા તથા સારા ઘરની આવશ્યકતા પડશે; એટલા માટે ઘણું કરીને નવા ડૉકટરો રોગીને મારવાની પહેલાં પોતેજ મરવા માંડે છે. પરંતુ વૈદ્ય-રાજ યદિ ધોતીઉં પહેરી, ચાદર ઓઢી, પાલખીમાંજ બેસીને પોતાના રોગીઓને ઘેર આવે જાય તો તેઓનું વૈદું ચાલ-વામાં જરા પણ બાધા પહોંચતી નથી. પણ જો એકવાર પણ તેઓ ગાડી ઘોડા તથા ઘડીઆળના 'ચેન' ચક્કરમાં પડી જાય તો તેઓના ચરક, સુશ્રુત તથા ધન્વન્તરિની પણ તાકાત નહિ કે તેઓના હાથમાંથી તે છોડાવી શકે. ઇન્દ્રિયોના મેળથી મનુષ્યોનો જડ પદાર્થોની સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધ છે, એજ સુયોગ સાંધીને તેઓ નિત્ય અમારા પર અધિકાર જમાવે છે. આમ હોવાથી શરૂઆતમાં પ્રતિમાનિદર્શનના ઓઠાં તળે તેઓ મંદિરમાં પ્રવેશ કરે છે, પણ પાછળથી સ્વયંદેવતા બની બેસે

છે. ઐશ્વર્યગુણું બહારથી નિદર્શનવત્ દેખાઈ પડે છે કિન્તુ અન્તમાં બાહ્યાડંબર કર્યા વિના ગુણનો પાછળથી આદરજ થતો નથી.

વેગવતી મહાનદી પોતે રેતી એકત્ર કરીને લાવે છે અને અંતમાં પોતાનોજ રસ્તો પોતે રોકે છે. કોઈ કોઇ વખત યુરોપની સભ્યતા પણ તેવીજ એક પ્રબળ નદી માલૂમ પડે છે. તેના વેગથી મનુષ્યને માટે જે સામાન્ય આવશ્યક વસ્તુઓ છે તે ચારે તરફથી એકઠી થઈ ઢગલો થઇ રહી છે. સભ્યતાની સાલ સાલની આવર્જના પર્વતાકાર થઇ રહી છે, અને અમારી સાંકડી નદી નબળા પ્રવાહવાળી બનીને, કુટુંબ પરિવારની ઘન સેવાળની જાળમાં ફસીને, અદૃશ્ય જેવી થઇ ગઇ છે. કિન્તુ તેમાં પણ એક પ્રકારની શોભા, સરસતા તથા શ્યામલતા છે. તેમાં જો કે વેગ નથી, બળ નથી, વ્યાપ્તિ નથી, પણ મૃદુતા છે. સ્નિગ્ધતા છે, સહિષ્ણુતા છે, અને અમારી જો આશંકા ખરી હોય તો કહી શકાય કે યુરોપની સભ્યતા અંદરની અંદરજ જડતાની વિશાળ મરૂ-ભૂમિની સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરી રહી છે. જે ગૃહ મનુષ્યોના પ્રેમનું એકાન્ત સ્થાન છે, કલ્યાણની નિર્ઝર—ભૂમિ છે, પૃથ્વીનો સર્વ કાંઈ લોપ થઇ જવા છતાંય જ્યાં થોડી ઘણી જગ્યા રહેવી મનુષ્યોને માટે અત્યંત આવશ્યક છે, તે ગૃહને પણ એ સભ્યતા બીનજરૂરી વસ્તુઓના ઢગલાથી ભરી રહી છે, અને અમારી જન્મભૂમિની ભાવમયી રસમયી આકૃતિ જડ આવ-રણોને લઇને અમારા હૃદયમાં ક્રમશઃ ભાવશૂન્ય તથા નીરસ થઇ રહી છે.

ગમે તે હો, મારા જેવી અપાત્ર વ્યકિતને માટે યુરોપની સભ્યતાનું પરિણામ ખોળવું મૂળ વહેંચનાર માલેકની નૌકાનું

તથ્ય ખોળવાની માફક અધિકાર વિનાની ચર્ચા છે. હાં, ન ડરવાનું કારણ એ છે કે હું કંઈ પણ અનુમાન કરૂં તેનું સત્ય કે અસત્ય હોવાની પરીક્ષાને એટલી બધી વાર લાગશે કે ત્યાં સુધીમાં હું અહિંના દંડમાંથી કે પુરસ્કારના હાથમાંથી નિકળીને વિસ્મૃતિના રાજ્યમાં અજ્ઞાતવાસ કરીશ. એટલા માટે, આ વાતોને જેના મનમાં જેમ આવે તેમ સમજે; હું તેનો જવાબદાર નથી. કિન્તુ યુરોપની સ્ત્રીઓના વિષયમાં જે વાતો હું કહી રહ્યો હતો તે સર્વથા અવજ્ઞા કરવા યોગ્ય નથી માલૂમ પડતી.

જે દેશમાં ઘરબાર ક્રમશઃ નષ્ટ થઈ રહ્યાં હોય અને તેના સ્થાનમાં હોટેલો (Hotels)ની વૃદ્ધિ થઇ રહી હોય, જ્યાં લોકો કેવળ પોતાને માટેજ ઉપાર્જન કરે છે તથા પોતપોતાનાં ઘર, આરામ ખુરશી (Easy–chairs), કૂતરા, બન્દૂક, ચીરૂટની નળી તથા જુગાર રમવાની કલબને વળગીને નિર્વિઘ્ન રૂપથી પોતાના આરામની ચેષ્ટામાં લાગી રહ્યા છે, ત્યાં ચોકસ સ્ત્રીઓનું નસીબ પુટી ગયું છે. પહેલાં સેવક–મધમાખો મધ જમાવી રાખતી હતી અને રાણી–મધમાખીઓ ગૃહ–સ્વામિનીનાં કામ કરતી. પણ આજ સ્વાર્થી લોકો પોતપોતાના મધપૂડા ભાડે રાખી, સવારે મધ સંગ્રહ કરી, સાંજ સુધી એકલા તેનો બધો ઉપભોગ કરે છે. એટલા માટે રાણી–માખીઓને હવે ઘરથી બહાર જવું પડે છે; કેવળ મધુદાન તથા મધુપાનનો હવે સમય નથી રહ્યો. તેઓની વર્તમાન અવસ્થા હજુ સુધી તેઓને માટે સ્વાભાવિક નથી થઈ, તેથી તેઓ ઘણા અસહાયભાવથી અહિં તહિં ગણગણુતી ફરે છે. અમે પોતાની મહારાણીઓના રાજ્યમાં આનંદમાં છીએ, અને તેઓ પણ અમારાં અન્તઃપુર અર્થાત્

અમારા પારિવારિક સમાજના મર્મસ્થાન પર અધિકાર કરી, સર્વ લોકોને જાળવી, સુખચેનથી રહે છે.

કિન્તુ હવે સમાજમાં અનેક વિષયોમાં પરિવર્તન થઇ રહ્યું છે. દેશની આર્થિક અવસ્થામાં એવું પરિવર્તન થયું છે કે જીવનયાત્રા–પ્રણાલી સ્વયં ભિન્ન આકાર ધારણ કરી રહી છે અને તેજ સૂત્રથી અમારો એકાન્નવર્તી (એક ભાણે ભળતો) પરિવાર કાળક્રમથી કંઇ વિશ્લિષ્ટતાને પામ્યો હોય એમ માલૂમ પડે છે. તેની સાથે સાથે ક્રમશઃ અમારી સ્ત્રીઓની અવસ્થામાં પણ પરિવર્તન આવશ્યક તથા અવશ્યંભાવી થઇ જશે. કેવળ ગૃહ લુંઠિત, કોમળ, હૃદયરાશિ બનવાથી તેઓનું કામ નહિ ચાલશે; તેઓએ હવે મેરૂ દંડ ઉપર ભાર દઇને ઉન્નત ઉત્સાહી ભાવથી સ્વામીની પાસે ચાલનારી બનવું પડશે.

તેટલા માટે સ્ત્રીશિક્ષાનો પ્રચાર ન હોવાથી વર્તમાન શિક્ષિત સમાજમાં સ્વામી તથા સ્ત્રીનું સામંજસ્ય નષ્ટ થઇ રહ્યું છે. અમારા દેશમાં વિદેશી શિક્ષા પ્રચલિત થવાથી, અંગ્રેજી જાણુવાવાળા તથા અંગ્રેજી ન જાણવાવાળાઓની વચ્ચે જાતિભેદ જેવું થઈ ગયું છે. એથી વધારે સ્થળમાં અમારાં વર કન્યાઓમાં યથાર્થ અસવર્ણ વિવાહ થઇ રહ્યા છે એકનું ચિન્તન, ચિન્તન કરવાની ભાષા, વિશ્વાસ તથા કાર્યથી અન્યનાં ચિંતન, ભાષા આદિમાં મોટો પ્રભેદ છે. એટલા માટે અમારાં વર્તમાન દાંપત્ય જીવનમાં પ્રાયઃ ઘણી જાતનાં પ્રહસન તથા સંભવ છે કે ઘણી જાતની ટ્રૅજેડી (દુઃખાન્તક નાટક) પણ થઇ રહેલ છે. જયાં સ્વામી ઝણઝણાટદાર સોડાવાટર માગે છે ત્યાં સ્ત્રી ઠંડું નાળિયેરનું પાણી લાવી આપે છે; આ કારણે સમાજમાં સ્ત્રીશિક્ષા ક્રમશઃ વધી રહી છે,–કોઇની

વકતૃતાથી નહિં, કર્ત્તવ્યના જ્ઞાનથી નહિ, પણ આવશ્યકતાના પ્રભાવથીજ.

એમાં સંદેહ નથી કે એજ અંગ્રેજી શિક્ષા હવે અંદર બહાર પ્રવેશ કરીને સમાજમાં અનેક ભાવાન્તર ઉપસ્થિત કરશે, પણ જે લેાકેા એવી આશંકા કરે છે કે અમે એ શિક્ષાના પ્રભાવથી યુરેાપની સભ્યતામાં અમારી પ્રાચ્ય લીલાને ત્યાગીને પરમ પાશ્ચાત્ય લેાક લાભ કરીશું,–હું આશા રાખું છું અને મારેા વિશ્વાસ છે કે તેઓની એ આશંકા વ્યર્થ ઠરશે. કારણ કે ચાહે જેવી શિક્ષા અમે કાં ન મેળવીએ, અમારૂં સંપૂર્ણ રૂપાન્તર થવું અસંભવ છે. અંગ્રેજી શિક્ષા અમને અનેક ભાવેા લાવી આપી શકે છે, પણ પેાતાની બધી અનુકૂળ અવસ્થાઓ તે નહિ લાવી શકે. અમે અંગ્રેજી સાહિત્યને મેળવશું પણ ઇંગ્લંડ (England) કયાંથી પામશું? બીજ મેળવી શકાય છે, પણ માટી મેળવવીજ કઠણ છે.

દૃષ્ટાન્તમાં એ દેખાડી શકાય છે કે જો કે બાઇબલ અનેક દિવસેા થયાં યુરેાપનેા પ્રધાન શિક્ષા–ગ્રન્થ છે, તથાપિ યુરેાપ પેાતાના અસહિષ્ણુ દુર્દાન્ત ભાવની રક્ષા કરતેાજ રહેલ છે, બાઈબલની ક્ષમા તથા નમ્રતા હજુ સુધી તેના હૃદયને પીગળાવી શકી નથી.

મને તેા માલૂમ પડે છે કે યુરેાપને માટે એ એક પરમ સૌભાગ્યનેા વિષય છે કે તે પેાતાના બાળપણથીજ એવી શિક્ષા મેળવી રહ્યા છે કે જે તેની પ્રકૃતિની સંપૂર્ણ અનુમાપિની નથી. તે તેના સહજ સ્વભાવની પાસે નવા નવા અધિકાર લાવી આપે છે અને નિત્ય સંઘાત દ્વારા તેને મહત્વના માર્ગ પર સચેત રાખે છે.

યદિ યુરોપ કેવળ પોતાની પ્રકૃતિની અનુમાયિની શિક્ષા મેળવત તો આજ યુરોપની આવી ઉન્નતિ નહિ હોત, યુરોપની સભ્યતામાં એવી વ્યાપ્તિ નહિ રહેત, તથા એકજ ઉદાર ક્ષેત્રમાં આટલા આટલા ધર્મવીર નહિ ઉત્પન્ન થાત. ખ્રિસ્તિ ધર્મે યુરોપનાં સ્વર્ગ તથા મર્ત્ય, મન તથા આત્મામાં સદા સામજસ્ય બનાવી રાખ્યું છે.

ખ્રિસ્તિ શિક્ષા કેવળ યુરોપની સભ્યતામાં અંદર ને અંદરજ આધ્યાત્મિક રસનો સંચાર કરે છે, એટલુંજ નહિ, બલકે તેના માનસિક વિકાસમાં પણ તેણે કેવી કેવી સહાયતા કરી છે, એ કહેવું કઠણ છે. યુરોપના સાહિત્યમાં તેનું પ્રમાણ મળે છે. બાઇબલની સાથ સાથ પૂર્વના ભાવ તથા પૂર્વની કલ્પનાએ યુરોપના હૃદયસ્થાન ઉપર અધિકાર જમાવીને, ત્યાં કેટલાં કવિત્વ તથા સૌન્દર્યનો વિકાસ કર્યો છે,—કેવળ ઉપદેશ દ્વારા નહિ પણ સંપૂર્ણ ભિન્ન જાતિયોના ભાવોથી ઘનિષ્ઠ સંસ્રવના દ્વારા પણ તેના હૃદયના સાર્વજનીન અધિકારને તેણે કેટલો ફેલાવ્યો છે તેને આજ અલગ કરીને કોણ બતાવી શકે એમ છે?

સૌભાગ્યથી આજ જે શિક્ષા અમને મળી રહી છે તે પણ અમારી પ્રકૃતિની સંપૂર્ણ અનુગામિની નથી. એથી આશા બંધાય છે કે આ નવીન શકિતના સમાગમથી આપણી પુરાણી રાશીકૃત જડતાને ત્યાગી શકશું, નવજીવનના હિલ્લોલના સ્પર્શથી સજીવતા મેળવી ફરીને નવાં પુલપલ્લવોમાં વિકાસિત થઇ જશું, અને અમારૂં માનસિક રાજ્ય દૂર દૂર સુધી વિસ્તારનો લાભ મેળવી શકશે.

અનેક લોકો કહે છે કે યુરોપનું સારૂં યુરોપને માટેજ સારૂં છે અને અમારૂં સારૂં અમારે માટેજ. પણ ખરૂં

સારાપણું એક બીજાનું પ્રતિયોગી નહિ બલકે સહયોગી હોય છે. અવસ્થા ભેદથી અમારામાંથી કોઇ એકને પ્રધાનતા આપે છે ,અને કોઇ અન્યને, પણ મનુષ્યનાં સર્વાંગીન હિતની તરફ દૃષ્ટિ નાંખતાં કોઇને પણ દૂર કરી શકાય એમ નથી. સર્વ ભલાઈઓમાં એક એવું પારિવારિક બંધન છે કે જેથી એકને હટાવતાં અન્ય દુર્બળ થઇ જાય છે. તથા અંગહીન મનુષ્યત્વ ક્રમશઃ પોતાની ગતિને રોકીને સંસારપથની પાસે એકજ સ્થાનમાં પોતાની સ્થિતિનો આધાર રાખવાને માટે બાધિત બની જાય છે, અને આ નિરૂપાય સ્થિતિનેજ ઉન્નતિનું ચરમ પરિણામ કહીને પોતાને ભુલાવવાની ચેષ્ટા કરે છે. વૃક્ષ યદિ અચાનક બુદ્ધિમાન્ અથવા અત્યન્ત સહૃદય થઇ જાય તો તે મનમાં ને મનમાંજ તર્ક કરી શકે. કે માટીજ મારૂં જન્મસ્થાન છે, એટલા માટે કેવળ માટીનોજ રસ ખેંચીને હું પ્રાણ ધારણ કરીશ. આકાશનો તડકો તથા વૃષ્ટિ મને ભૂલાવો ખવરાવીને માતૃભૂમિથી ક્રમશઃ આકાશનીજ તરફ લઇ જાય છે, એટલા માટે અમે નવતરૂ–સંપ્રદાયનાં વૃક્ષો એક સભા કરીને, નિરંતર ચંચળ તથા પરિવર્તનશીલ તડકો, વૃષ્ટિ અને વાયુનો સંસ્પર્શ કરી અત્યંત યત્નપૂર્વક ધ્રુવ, અટળ, સનાતન ભૂમિનોજ આશ્રય ગ્રહણ કરશું.

અથવા તે એવો પણ તર્ક કરી શકે છે કે ભૂમિ બહુ સ્થૂલ, હેય, નિમ્નવર્તી પદાર્થ છે, એટલા માટે તેની સાથ આત્મીયતા નહિ રાખીને હું ચાતકની માફક કેવળ મેઘની તરફ ટકટકી લગાવી રાખીશ. આ બંને તર્કોથી જ્ઞાત થાય છે કે વૃક્ષને માટે જેટલી બુદ્ધિ આવશ્યક છે તેના કરતાં તેમાં અધિકનો સંચાર થયો છે.

એવી રીતે આજકાલ જે લોકો કહે છે કે પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં બદ્ધમૂલ રહીને, બાહ્ય શિક્ષાથી પોતાને બચાવવાને માટે નખશિખપર્યંત છુપાવીને બેસી રહેશું અથવા જે એમ કહે છે કે હઠપૂર્વક શિક્ષાના બળથી અમે આતશબાજીની માફક એક મુહૂર્તમાં ભારતભૂતળનો પરિત્યાગ કરી, સુંદર ઉન્નતિના જ્યોતિષ્ક લોકમાં જઇને ઉપસ્થિત થશું—એ બંને નકામી કલ્પનાઓ લઇને વધારે પડતા બુદ્ધિકૌશલ્યના પ્રયોગો કરે છે.

કિન્તુ સહજ બુદ્ધિમાંથી સ્વભાવતઃ એવો ખ્યાલ ઉઠે છે કે ભારતવર્ષમાંથી અમારાં મૂળીઆં ઉખેડી નાંખવા છતાંયે અમારો છૂટકારો થવાનો નથી અને જે અંગ્રેજી શિક્ષા અમારી ચારે તરફ વિવિધરૂપથી વર્ષિત તથા પ્રવાહિત થઇ રહી છે તેને પણ અમારે શિરોધાર્ય કરવીજ પડશે. વચ્ચે વચ્ચે બે એક વજ્ર પણ પડશે. પાછળથી કેવળ વૃષ્ટિજ થશે એવી કાંઇ વાત નથી, કદિ કદિ શિલાવૃષ્ટિ (કરા પડવા) થવાની પણ સંભાવના છે. પણ વિમુખ થઇને જશું ક્યાં? તે સિવાય મને પણ સ્મરણ કરવું જોઇએ કે આ નવી વર્ષાની જળધારા અમારી આ પ્રાચીન ભૂમિમાંજ નવજીવનનો સંચાર કરી રહી છે.

એટલા માટે અંગ્રેજી શિક્ષાથી શું થશે? અમે અંગ્રેજ નહિ થઇએ પણ અમે સબળ થશું, ઉન્નત થશું, સજીવ થશું. સાધારણતઃ અમે ગૃહપ્રિય, શાન્તિપ્રિય, જાતિજ રહેશું. કેવળ આજની માફક 'ઘરનું આંગણું વિદેશ' એ કહેવત નહિ રહેશે. અમારી બહાર પણ વિશ્વ છે તેની અમને ચેતના રહેશે. બીજાઓથી તુલના કરી યદિ અમે અમારી અંદર કોઇ પણ વિષયમાં અનભિજ્ઞ ગ્રામ્યતા અથવા વધારે પડતી ચળ-

વળતા જોઇશું તો તેને અદ્દભુત હાસ્યકર કે દૂષણીય સમજીને તજી દેશું. આપણા ઘણા દિવસોથી બંધ પડેલા ઝરૂખાઓને ખોલીને બહારનો વાયુ તથા પૂર્વપશ્ચિમના પ્રકાશને ઘરની અંદર લાવી શકશું. જે સઘળા નિર્જીવ સંસ્કારો અમારા ઘરની હવાને ગન્દી કરી રહ્યા છે અથવા ગતિવિધિનાં બાધાસ્વરૂપ પગલે પગલે જગ્યા રોકીને પડયાં છે તેમાં અમારી વિચારણાની વિદ્યુત્-શિખા પ્રવેશ કરીને કેટલાકોને બાળી નાખશે અને કેટલાકોને પુનર્જીવિત કરશે. અમે પ્રધાનતઃ સૈનિક, વણિક કે પથિક જાતિ ન પણ થઈ શકીએ, પરંતુ અમે સુશિક્ષિત, પરિણુત બુદ્ધિ, ઉદારસ્વભાવ માનવહિતૈષી તથા ધર્મપરાયણ ગૃહસ્થ અવશ્ય બની શકીએ એમ છીએ, અને બહુ અર્થસામર્થ્ય નહિ રહેવા છતાંયે સદા સચેષ્ટ જ્ઞાન તથા પ્રેમ દ્વારા સાધારણ માનવજાતિને યથેષ્ટ સહાયતા પણ આપી શકીએ એમ છીએ. ઘણાઓની દૃષ્ટિમાં આ આઇડિયલ (Ideal, આદર્શ) આશાનુરૂપ ઉચ્ચ નહિ માલૂમ પડશે, પણ મારા વિચારથી તો તે ઠીક સંગત જણાય છે. વિશેષ શું, મારી નજરમાં પહેલવાન થવું " આઈડિયલ " નથી; સ્વસ્થ હોવું " આઇડિયલ " છે. આકાશભેદી મૉન્યુમેન્ટ (Monument સ્મારક) અથવા પિરામિડ (Pyramid) " આઇડિયલ " નથી; વાયુ તથા પ્રકાશ આવવાજવા યોગ્ય, રહેવા યોગ્ય સુદૃઢ મકાનજ " આઈડિયલ " છે.

જેવી રીતે ભૂમિતિ (Geometry) ની એક રેખાને ગમે તેટલી લાંબી તથા ઊંચી ખેંચી જવાય તો પણ તેને આકૃતિનો ઉચ્ચ આદર્શ નહિ કહી શકાય, તેવી રીતે મનુષ્યની વિચિત્ર વૃત્તિઓથી જેનું સામંજસ્ય નથી એવું એક દુરાગ્રહી ગગનસ્પર્શિ વિશેષત્વ પણ મનુષ્યત્વનો આદર્શ નહિ કહી

શકાય. પોતાની અંદર તથા બહારને ઠીક રીતિથી સ્ફૂર્તિયુક્ત બનાવવું, પોતાની વિશેષ ક્ષમતાને સુસ્થ તથા સુંદર રૂપથી સાધારણ પ્રકૃતિનું અંગ બનાવી દેવું, એજ અમારૂં યથાર્થ પરિણતિ-તત્વ છે. હું આશા કરૂં છું કે નાના પ્રકારના ભ્રમ તથા આઘાત-પ્રતિઘાતની વચ્ચે થઇને અમે પૂર્ણ મનુષ્યત્વની તરફજ જઇએ છીએ. આજ પણ અમે બે વિચિત્ર શક્તિઓની વચ્ચે ડોલાયમાન થઇ રહ્યા છીએ. એથી બંને પક્ષનાં સત્ય અનિશ્ચિત છાયાની માફક અસ્પષ્ટ માલૂમ પડે છે. કેવળ વચ્ચે વચ્ચે ક્ષણભરને માટે મધ્ય આશ્રય મળવાથી ભવિષ્યને માટે કંઇ સ્થિર આશા તથા ભરોસો આવે છે. અમારી આ અસંલગ્ન તથા અસંપૂર્ણ રચનામાં પર્યાયક્રમથી તેજ આશા તથા આશંકાની કથા વ્યકત થઇ છે.

અયોગ્ય ભક્તિ.

ઈષ્ટ પુરોહિત સૌનું મૂળ,
આવે જ્યારે ઘેર જરૂર;
કરો ખાલી ખાલી નમસ્કાર,
થશે દિલે તે ક્રુદ્ધ અપાર.

દ્યો જો નગદ રૂપૈયા ત્રણ,
ઝાલી મૂકો શિરપર ચરણ;
તો તે થઈને ઘણા પ્રસન્ન,
દેશે ફરી ફરી આશીર્વચન.

ઉપર લખેલાં બે પદ્ય મેં રૂપૈયા સંબંધી એક કાવ્યમાંથી ઉતારેલાં છે. તેના છન્દનો મેળ તથા કવિતાના વિષયમાં મારે કંઇ કહેવાનું નથી. એમાં કેવળ એજ જોવાનું છે કે તેની અંદર જે સત્ય વર્ણવાએલું છે તે અમારા દેશના સર્વ સાધારણમાં પ્રચલિત છે તેમ સર્વવાદિ સંમત છે. રૂપૈયાની કેવી આશ્ચર્ય ક્ષમતા છે તેનાં અનેક દૃષ્ટાન્તોમાં અમારા અખ્યાતનામા કવિએ ઉપરના દૃષ્ટાન્તને પણ સંનિવિષ્ટ કર્યું છે. પણ આ દૃષ્ટાંતમાં રૂપૈયાની ક્ષમતા મનુષ્યના મનની તે આશ્ચર્યમય ક્ષમતાને પ્રકાશિત કરે છે કે જેના પ્રભાવથી તે એકજ સમયમાં એકજ વ્યક્તિની પ્રતિ ભક્તિ તથા અશ્રદ્ધા બંને બતાવી શકે છે.

આપણે એ વિષયમાં જરા પણ આંધળા નથી કે સાધારણ રીતે આપણા ગુરૂ, પુરોહિત સારા પુરૂષ હોતા નથી

અથવા સામાન્ય વિષયી લેાકેાની માફક રૂપૈયા પૈસાની સાથે તેઓનેા પણ વિલક્ષણ લેાભ છે તેાપણ આપણે તેઓના પગની રજ માથા ઉપર ચઢાવીને કૃતાર્થ થયા કરીએ છીએ. તેનું કારણ એ છે કે આપણે ગુરૂને બ્રહ્મ સમજીએ છીએ. આમ કરવા સમયે આપણે એ વાતને નથી વિચારતા કે એવી ભક્તિના દ્વારા આપણે પેાતે પેાતાને અપમાનિત કરીએ છીએ, કારણ, ઉપયુક્ત મનુષ્યનું સંમાન કરવામાંજ આત્મસંમાન છે.

પરંતુ અંધ ભક્તિ આંધળા મનુષ્યની માફક અભ્યાસને રસ્તે અનાયાસ ચાલી જાય છે. સર્વ દેશેામાં તેનું ઉદાહરણ મળે છે. વિલાયતમાં લૉર્ડ (Lord) ના છેાકરાએા તદ્દન નકામા હેાવા છતાંયે ઘણી સહેલાઈથી યેાગ્ય લેાકેાની શ્રદ્ધા પેાતાની તરફ ખેંચી લિયે છે.

ઘણા દિવસેાથી જ્યારે અનેક લેાકેા જેની પૂજા કરતા ચાલ્યા આવ્યા છે ત્યારે પછી તેના પર ભક્તિ કરવાને માટે કેાઇ ભક્તિજનક ગુણ કે ક્ષમતા વિચારવાનું પ્રયેાજન રહેતું નથી; તે એટલે સુધી કે તે સ્થાનમાં અભક્તિનાં પ્રત્યક્ષ કારણ ઉપસ્થિત હેાવા છતાંયે અર્ઘ્યપૂજા પેાતાની મેળેજ આકર્ષાઇ આવે છે.

એ રીતે અમારા મનમાં સ્વભાવતઃ ઘણા જડધર્મો ઉપસ્થિત છે. એને લઇને અમારાં મન અભ્યાસના દેારાએલા રસ્તામાં મેાહના આકર્ષણથી પેાતાની મેળેજ પથ્થરની માફક દડી પડે છે, અને જ્યારે વચમાં યુક્તિ બાધા દેવા આવે છે ત્યારે તે આપેાઆપ ચૂર્ણ થઇ જાય છે. ભક્તિના દ્વારા જે વિનય આવી જાય છે તે સર્વ સ્થાનેામાં શેાભાનેા વિષય નથી.

તે વિનય કેવળ ગ્રહણ કરવા, શિક્ષણ મેળવંવા તથા માહાત્મ્યના પ્રભાવની પાસે પોતાની પ્રકૃતિને સાષ્ટાંગ અનુકૂળ બનાવવાને માટે છે. એટલા માટે અસ્થાને વિનય અથવા અમૂલક વિનય દુર્ગતિ લાવે છે. હીન ઉપર ભક્તિ કરીને તે હીનતા મેળવે છે અને અયોગ્યની સામે માથું નમાવીને તે પોતાને અયોગ્યતાને અનુકૂળ બનાવી દિયે છે.

ભક્તિ અમને ભક્તિભાજનના આદર્શની તરફ સ્વતઃ આકર્ષિત કરે છે. આને માટે સજીવ સભ્ય સમાજમાં અનેક કઠણ વિચાર પ્રચલિત છે. ત્યાં જે મનુષ્યમાં એવી કોઇ ક્ષમતા છે જે સર્વ સાધારણની દૃષ્ટિ તથા શ્રદ્ધા તેની તરફ આકર્ષિત કરે છે તો તેવા મનુષ્યને માટે સમાજ સામી આશા રાખે છે કે તે સર્વ વિષયમાં નિષ્કલંક હોવો જોઇએ. જે વ્યક્તિ રાજનીતિમાં શ્રદ્ધય છે પણ ધર્મનીતિમાં હેય છે તેને સાધારણ દુર્નીતિપર લોકો કરતાં અત્યધિક નિન્દનીય થવું પડે છે.

એક હિસાબે તેમાં થોડો અન્યાય છે; કેમકે ક્ષમતા સર્વતઃ વ્યાપિની નથી હોતી. જે રાષ્ટ્રનીતિમાં વિચક્ષણ છે તેની ક્ષમતા તથા ચરિત્રના અન્યાન્ય અંશ પણ સાધારણ લોકો કરતાં અધિક ઉન્નત હોયજ, એવો કોઈ પ્રાકૃતિક નિયમ નથી. એટલા માટે સાધારણ લોકોનો જે આદર્શથી વિચાર કરવામાં આવે છે, તેજઆદર્શથી રાષ્ટ્રનીતિમાં વિચક્ષણ મનુષ્યનો રાષ્ટ્રનીતિને છોડીને અન્ય અંશોમાં વિચાર કરવો ઉચિત છે. કિન્તુ સમાજ કેવળ આત્મરક્ષાને માટે આ વિષયમાં થોડો અવિચાર પણ કરવાને બાધ્ય થયો છે.

તેનું કારણ એ છે અને તે પહેલાં પણ કહેવાઈ ગયું છે કે ભક્તિના દ્વારા મન ગ્રહણ કરવાની અનુકૂળ અવસ્થામાં

ઉપનીત બને છે. ક્યા અંશને ગ્રહણ કરે અને કયા અંશને છોડી દિયે એવી વિચારશક્તિ તેને તે સમયે નથી હોતી. કિન્તુ જે વિષયમાં કોઇ અસાધારણ વિચક્ષણ છે તેજ વિષયમાં તેનું અનુકરણ કરવું સાધારણ મનુષ્યોને માટે દુઃસાધ્ય છે.

જે અંશમાં તે સાધારણની અપેક્ષા ઉચ્ચ નથી અથવા તો જે અંશમાં તે દુર્બળ છે તેજ અંશનું અનુકરણ જોતજોતામાં ફેલાઇ જાય છે અને સફળ થાય છે. આથી જે મનુષ્ય એક વિષયમાં મહાન્ છે તે જો અન્ય વિષયોમાં હીન હોય તો સમાજ પહેલાં પહેલાં તેના એક વિષયના મહત્વને પણ નહિ માનવાની ચેષ્ટા કરે છે,—અને જો તેમાં કૃતકાર્ય નહિ થયો તો તેની હીનતાની તરફ સાધારણ હીનતા કરતાં અધિકતર પ્રગાઢ કલંક લગાડે છે. આત્મરક્ષાને માટે સભ્ય સમાજની આવી ચેષ્ટા છે. આ ચેષ્ટા, જેઓ સાધારણ છે તેના સંશોધનને માટે એટલી નથી કે જેટલી જેઓ સાધારણ છે તેઓને ભક્તિનાં કુફળમાંથી બચાવવાને માટે છે. અહંકારના કૂફળના સંબંધમાં સર્વ નીતિશાસ્ત્ર અમને સતર્ક કરી દિયે છે. અહંકારથી લોકોનું પતન કેમ થાય છે? પ્રથમ કારણ તો એ છે કે પોતાની બડાઈ ઉપર અતિ વિશ્વાસ રહેવાથી લોકો બીજાઓને ઠીક પ્રકારે નથી જાણી શકતા. જે સંસારમાં પાંચ માણસોની સાથ રહેવું તથા કામ કરવું પડે છે ત્યાં પોતાની તુલનાથી બીજાઓને યથાર્થ રૂપથી જાણી શકાય ત્યારેજ સર્વ વિષયમાં સફળતા મળવી સંભવ છે. ચીન દેશ આત્માભિમાનની પ્રબળતાના કારણથી જાપાનને નહિ ઓળખી શકયો, તેથી તેની અકસ્માત્ એવી દુર્ગતિ થઇ. જર્મની સાથે યુદ્ધ થયાની પૂર્વે ફ્રાન્સની પણ એજ હાલત થએલી હતી. અને “ अति दर्पे हता लङ्का ” એ કેહેવત પણ

અમારા દેશમાં પ્રસિદ્ધ છે. અંગ્રેજીમાં એક પ્રવાદ છે કે "જ્ઞાનજ બળ છે" (Knowledge is power). શું ઘરમાં કે શું કર્મક્ષેત્રમાં, બંને સ્થાનમાં બીજાઓના સંબંધમાં સમ્યક્જ્ઞાન હોવું એજ અમારૂં પ્રધાન બળ છે. અહંકાર તે જ્ઞાનના વિષયમાં અજ્ઞતા લાવીને અમારી દુર્બળતાનું પ્રધાન કારણ બની જાય છે.

અહંકારથી એક બીજી વિપત્તિ એ છે કે તે સંસારને અમારી પ્રતિકૂળ ઉભો કરે છે. કોઈ ગમે એટલો મોટો કાં ન હોય તે સંસારની સામે અનેક વિષયોમાં ઋણી છે. જેઓ વિનયપૂર્વક તે ઋણનો સ્વીકાર કરવા નથી ચાહતા તેઓને માટે ઋણ મળવું કઠણ છે.

પણ સૌથી મોટી એક બીજી આપત્તિ છે. મોટાને મોટો સમજવામાં એક પ્રકારનો આધ્યાત્મિક આનન્દ છે. તે આનન્દ આત્માનો વિસ્તાર થવાથી થાય છે, પણ અહંકાર અમને તેની સંકીર્ણતામાંજ બાંધી રાખે છે. જેને ભક્તિ છે તેજ જાણે છે કે પોતાનાથી બહારનાં બૃહત્ત્વ તથા મહત્વનો અનુભવ કરવાથીજ આત્માની મુક્તિ થાય છે.

આને લઈને વૈષયિક તથા આધ્યાત્મિક બંને વિચારથી અહંકારની એટલી નિન્દા થાય છે; કિન્તુ અયોગ્ય ભક્તિ પણ અહંકારની માફક સર્વ પ્રકારથી નિન્દ્ય છે, એ વાતનો ઉલ્લેખ નીતિશાસ્ત્રોમાં રહેવો ઉચિત છે. અન્ધ ભક્તિ પણ બીજાઓના સંબંધમાં અમારી અજ્ઞતાને લઈને થાય છે. તથા અયોગ્ય ભક્તિને લઈને જો અમને અમારા સમોવડા કે અમારાથી હીણાઓની સામે માથાં નમાવવાં પડે તો તેનાથી જે દીનતા ઉપસ્થિત થાય છે તે અહંકારની સંકીર્ણતાથી

ઓછી ત્યાગવા યેાગ્ય નથી. એટલા માટે અંગ્રેજી સમાજમાં અભિમાન છે તે અહંકારની માફક નિન્દનીય નથી સમજવામાં આવતું. તેઓ એ વાતનેા સ્વીકાર કરે છે કે અભિમાન નહિ રહેવાથી મનુષ્યત્વની હાનિ થાય છે.

જેને મનુષ્યત્વનું અભિમાન છે તે કદિ અયેાગ્ય સ્થાનમાં પેાતાનું માથું નહિ ઝુકાવે. તેની ભક્તિની વૃત્તિ જો ચરિતાર્થતા ચાહે છે તેા તે જ્યાં ત્યાં આળેાટતેા ફરતેા નથી; તે યથેાચિત સંધાન તથા પ્રમાણ દ્વારા યથાર્થ ભક્તિના પાત્રને શેાધી કાઢે છે. કિન્તુ અમે ભક્તિપ્રવણ જાતિ છીએ. ભક્તિ કરવી તેનેજ અમે ધર્માચરણ કહ્યા કરીએ છીએ, પણ કેાની ભક્તિ કરીએ છીએ તે વિચારવું અમારે માટે બાહુલ્ય છે. અમારેા સત્પ્રવૃત્તિનેા માર્ગ પણ યદિ અત્યન્ત અબાધ હેાય તેા તેથી સારૂં ફળ નથી આવતું. તેનાં બળ તથા સચેષ્ટતાને બચાવવાને માટે, તેની આધ્યાત્મિક ઉજ્જવળતાના રક્ષણ માટે, તેને અમેાઘ બનાવવાને માટે બાધા–વિપત્તિઓથી સંગ્રામ કરવેા આવશ્યક છે.

જેવી રીતે વૈજ્ઞાનિક સત્યનેા નિર્ણય કરવાને માટે તેને પગલે પગલે સંશય દ્વારા બાધા દેવી પડે છે, તેવી રીતે ખુલ્લી નજરથી પણ જે, સંસારના સાધારણ લેાકેાની સામે, અસંદિગ્ધ સત્વના નામથી પ્રસિદ્ધ છે તેને પણ સચેાટ પ્રમાણેા દ્વારા વારંવાર વિચિત્ર ભાવથી પરીક્ષા કરી જોવું પડે છે. જે કેાઇ મેાટી વ્યગ્રતાથી બહુ જલદી પેાતાના પ્રશ્નનેા ઉત્તર મેળવવા ઇચ્છે છે તેને અધિકાંશ સ્થળેામાં ભૂલભરેલા ઉત્તરેા મળે છે. યેન કેન પ્રકારેણ જિજ્ઞાસા વૃત્તિની. નિવૃત્તિ કરવીજ અમારૂં પ્રધાન લક્ષ્ય નહિ હેાવું જોઇએ; સત્યનેા નિર્ણયજ જિજ્ઞાસાનું પ્રકૃત પરિણામ છે. તેવીજ રીતે જલદી જલદી

કોઇ પણ રીતે ભક્તિ વૃત્તિની પરિતૃપ્તિ કરવી એજ ભક્તિની સાર્થકતા નથી. કેમકે કોઇ પણ રીતથી પોતાને પરિતૃપ્તિ કરવાના અતિમાત્ર આગ્રહથી તે નિજને ભ્રાન્તપથમાં લઇ જાય છે. એ પ્રકારે તે મિથ્યા દેવતા, આત્માવમાન તથા સહજ સાધનોની સૃષ્ટિ રચતી રહે છે, મહત્ત્વની ધારણાજ ભક્તિનું લક્ષ્ય છે,—પછી ભલેને તે ગમે તેટલી કઠણ કાં ન હોય; માત્ર આત્મપરિતૃપ્તિ નહિ,—ચાહે તે ગમે તેટલી સહેલ સુખકર કાં ન હોય ! જિજ્ઞાસાવૃત્તિના માર્ગમાં બુદ્ધિ—વિચારજ પ્રધાન આવશ્યક બાધા છે. તેની સાથે એક બાધા અભિમાન પણ છે. અભિમાન કહે છે—તમે મને ઠગી નહિ શકો; હું એવો પદાર્થ નથી કે જેને તેને સત્ય માની લઉં. પહેલાં મારા બધા સંશયોને પરાસ્ત કરો, ત્યાર પછીજ હું સત્યને સત્ય માનીને ગ્રહણ કરી શકું.

ભક્તિના માર્ગમાં પણ તેજ બુદ્ધિ—વિચાર અને અભિમાન અત્યાવશ્યક બાધાઓ છે. એ બાધાઓ જ્યારે ઉપસ્થિત રહે છે ત્યારે ભક્તિ યથાર્થ ભક્તિભાજનનો આશ્રય ગ્રહણ કરીને પોતાને ચરિતાર્થ કરે છે. અભિમાન સહેલાઇથી માથું નમાવવા નથી દેતું. જે સમયે તે આત્મસમર્પણ કરે છે તે સમય સુધીમાં ભક્તિભાજનની પરીક્ષા થઈ ગએલી હોય છે. એ બાધાઓના ન રહેવાથી ભક્તિ આળસુ થઇ જાય છે, આંધળી બની જાય છે અને યન્ત્રની પુતળી માફક વિના વિચારે પ્રતિક્ષણ માથુ ઝુકાવીને પોતાને કૃતાર્થ સમજે છે. આવી રીતે ભકિત અધ્યાત્મ—શકિતમાંથી મોહમાં પરિણત થાય છે.

બહુધા અમે ભૂલથી ભકિત કરીએ છીએ. જેને અમે મહત્ સમજીએ છીએ તે વાસ્તવમાં મહત્ ન પણ હોઇ શકે. પણ જ્યાં સુધી તે અમારી કલ્પનામાં મહત્ છે ત્યાં સુધી

તેની ભકિત કરવામાં હાનિનું કારણ કમજ છે. હાં, હાનિનું જરા પણ કારણ નથી એમ કહી શકાય તેમ નથી. પહેલાંજ કહેવામાં આવ્યું છે કે જેની અમે મહત્ સમજીને ભકિત કરીએ છીએ તેનું જ્ઞાત કે અજ્ઞાત રૂપથી અનુકરણ કરવામાં અમે પ્રવૃત્ત થઈએ છીએ. જે યથાર્થતઃ મહત્ નથી, જે કેવળ અમારી કલ્પના વિશ્વાસમાંજ મહત્ છે, તેના આચરણનું અંધ રીતિથી અનુકરણ કરવું એ અમારે માટે ઉન્નતિનું સાધક નથી. પણ અમારા દેશમાં આશ્ચર્યનો વિષય એ છે કે અમે અમારી ભૂલ સમજીને પણ ભકિત કરીએ છીએ. જેને અમે હીન સમજીએ છીએ તેના પગની ધૂળ પણ અમે અકૃત્રિમ ભકિતભાવથી શિરપર ચડાવવાને વ્યગ્ર થઈએ છીએ.

અમારા દેશમાં મહન્તોને મહત્ પુરોહિતોને પવિત્ર તથા દેવચરિત્રને ઉન્નત થવાનું પ્રયોજન નથી. કારણ કે અમે ભકિત કરવાને માટે સદા પ્રસ્તુત રહીએ છીએ. જે મહન્તો જેલ જવાને યોગ્ય છે તેમાં ચરણામૃત પાન કરીને અમે પોતાને અપમાનિત નથી સમજતા; જે પુરોહિતનું ચરિત્ર વિશુદ્ધ નથી, જે પૂજાનુષ્ઠાનના મન્ત્રોના અર્થ સુદ્ધાં નથી જાણતો, તેને ઈષ્ટ ગુરૂ દેવ માની લેવામાં એક મુહૂર્તને માટે પણ અમારી બુદ્ધિ કુંઠિત થતી નથી; તેમ અમારા દેશમાં એ પણ જોવામાં આવે છે કે અમે જે સર્વ દેવતાઓનાં પુરાણવર્ણિત આચરણોને લક્ષ્યમાં રાખી વિશેષ કરીને વાતચીતમાં, પ્રચલિત કાવ્યોમાં તથા ગીતોમાં તેઓની નિન્દા અને પરિહાસ કરીએ છીએ તે સર્વ દેવતાઓની પાછી પૂર્ણ ભકિતથી પૂજા કર્યા કરીએ છીએ.

આ સ્થળે સહજ જ મનમાં એ પ્રશ્ન થાય છે કે અમે શા માટે પૂજા કરીએ છીએ? તેનો એક ઉત્તર એ છે કે

અમે અભ્યાસથી અર્થાત્ મનની જડતાના કારણથી પૂજા કરીએ છીએ. તેનો બીજો ઉત્તર એ છે કે અમે ભકિતજનક ગુણોને માટે પૂજા નથી કરતા પણ શકિતની કલ્પના કરીને તથા તે શકિતથી ફળ પામવાની કામનાથી પૂજા કરીએ છીએ. મારાં ઉપરનાં પદ્યોના આરંભમાંજ છે–"ઇષ્ટ પુરોહિત સૈાનું મૂળ." તેનાથી માલૂમ પડી રહ્યું છે કે ગુરૂ તથા પુરોહિતમાં એક ગૂઢ શકિતના અસ્તિત્વની કલ્પના અમે કર્યા કરીએ છીએ. તેઓની શિક્ષા, ચરિત્ર, તથા આચરણ ગમે તેવાં હોય તોપણ તેઓ અમારાં સાંસારિક મંગળનાં પ્રધાન કારણ છે તથા તેમના પર ભકિત રાખવાથી લાભ તથા અભકિતથી હાનિ છે,–એ વિશ્વાસે અમે અમારા માથાંએનો તેઓના ચરણોની સામે નમાવી રાખ્યાં છે. કોઇ કોઇ સંપ્રદાયમાં એ વિશ્વાસ એટલે દૂર સુધી ઘુસી ગયો છે કે લોકો ગૃહધર્મનીતિના સુસ્પષ્ટ વ્યભિચાર દ્વારા પણ ગુરૂભકિતને અન્યાયભરેલું ઉત્તેજન આપ્યા કરે છે.

દેવતાઓના વિષયમાં પણ એ વાત ઘટે છે. એની કંઇ આવશ્યકતા નથી કે દેવ–ચરિત્ર અમારૂં આદર્શ ચરિત્ર હોય. અમે કેવળ એટલુંજ જાણીએ છીએ કે દેવ-ભકિતમાં ફળ છે, કેમકે, દેવતા શકિતમાન્ છે. બ્રાહ્મણોના સંબંધમાં પણ એ વાત છે. દુશ્ચરિત્ર તથા નરાધમ હોવા છતાંય બ્રાહ્મણ બ્રાહ્મણના નામથીજ પૂજ્ય છે ! બ્રાહ્મણોમાં અનેક ગૂઢ શકિતઓ છે ! તેઓની પ્રસન્નતાથી અમારી ભલાઇ તથા ક્રોધથી બુરાઇ થઇ જાય છે ! એવી ભકિતથી ભકત તથા ભકિતના પાત્રમાં આધ્યાત્મિક સંબંધ નથી રહેતો, લેણદેણનો સંબંધજ રહી જાય છે. આ સંબંધથી ભકિતપાત્ર પણ ઉંચું નથી થઈ શકતું અને ભકત પણ નીચતાને પ્રાપ્ત થાય છે.

કિન્તુ આ દેશની દેવભક્તિના સંબંધમાં અમારા ઘણાખરા આધુનિક શિક્ષિત લોકો અત્યન્ત સૂક્ષ્મ તર્ક કરે છે. તેઓ કહે છે કે જ્યારે ઈશ્વર સર્વજ્ઞ તથા સર્વવ્યાપી છે ત્યારે અમે ઈશ્વર સમજીને ગમે તેની પૂજા કાં ન કરીએ? ઇશ્વરજ તેને ગ્રહણ કરે છે. એટલા માટે એવી ભક્તિ નિષ્ફળ નથી. આ તર્કથી સિદ્ધ થાય છે કે પૂજા કરવી તે જાણે કે કર દેવાની બરાબર છે. ચાહે રાજાના પોતાના હાથમાં દેવાય કે તેના અમલદારોના હાથમાં દેવાય, તે એકજ રાજભંડારમાં પડીને જમે થાય છે.

દેવતાની સાથે લેણદેણનો સંબંધ અમારા મનમાં એટલો બદ્ધમૂળ થઈ ગયો છે કે અમે સમજીએ છીએ કે અમે પૂજા દ્વારા જાણે કે ઇશ્વરપર એક મોટો ઉપકાર કરીએ છીએ અને તેના બદલામાં એક પ્રત્યુપકાર અમારે પામવાનો છે. આ વાતોને નહિ ભૂલી શકવાના કારણથી અમે દેવભક્તિના સંબંધમાં આવી દુકાનદારીની દલીલો કર્યા કરીએ છીએ. પૂજાનું લક્ષ્ય દેવતાઓને હસ્તગત હોવાપણુંજ છે તથા જ્યારે ઠીક પ્રકારે તેને ઠેકાણે પાડવામાંજ અમારો લાભ છે તો પછી જેટલા કમ ખર્ચમાં તથા કમ ચેષ્ટાથી તેને પહોંચાડી શકાય, તેટલીજ ધર્મવ્યવસાયમાં અમારી જીત છે. ઈશ્વરની સ્વરૂપધારણાની ચેષ્ટાનું જરા પ્રયોજન નથી! કઠોર સત્યાનુસંધાનની કંઇ આવશ્યકતા નથી! સામે લાકડું, પથ્થર જે કંઇ હાજર હોય તેની, ઇશ્વર માનીને, પૂજા કરી દેવાથી, જેની પૂજા છે તે પોતાની મેળેજ, વ્યગ્ર બની, હાથ લંબાવી તેને ગ્રહણ કરી લેશે!

અમારાં પુરાણો તથા પ્રચલિત કાવ્યોમાં જેવાં વર્ણન છે તેથી બોધ થાય છે કે દેવતા લોકો પોતપોતાની પૂજા

ગ્રહણ કરવાને માટે, મડદાંઓ પર ગીધ સમળાની માફક, ખેંચાખેંચી ઘોંચાઘોંચી કરે છે. એટલા માટે અમારા તરફથી ભકિત મેળવવાની લાલચ ઇશ્વરમાં પણ છે એ વાત અમારા શિક્ષિત સંપ્રદાયના મનમાં અલક્ષ્યરૂપથી વિરાજમાન છે! પરન્તુ શું મનુષ્યપૂજામાં કે શું દેવપૂજામાં ભક્તિથી ભકતોનેજ લાભ છે? અમે જેની ભક્તિ કરીએ તે પોતે તે વાતને ન જાણે તો કાંઇ હાનિ નહિ. કિન્તુ અમારે તેને જાણવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. અને ત્યારેજ અમારી ભક્તિની સાર્થકતા થશે. પૂજ્ય વ્યક્તિના આદર્શને પોતાની પ્રકૃતિની સાથ સંપૂર્ણ રૂપથી મેળવી દેવાની જો ઇચ્છા હોય તો ભક્તિને છોડીને બીજો કોઇ પણ ઉપાય નથી. જો અમે વસ્તુતઃ જેની પૂજા કરીએ છીએ તેને ચાહીએ છીએ, તો તેની પ્રકૃતિના આદર્શને, તેનાં સત્ય સ્વરૂપને, અત્યન્ત ભક્તિની સાથ નિજ હૃદયમાં સ્થાપિત કરવાં જોઇશે. એવી દશામાં ઠગવાની પ્રવૃત્તિ સ્વતઃ જ નથી હોતી,—અમે તેનાથી ભિન્નતા તથા દૂરતાનો જેટલી દીનતા સાથે અનુભવ કરીએ, તેટલીજ ભક્તિ વધીને અમને ક્ષુદ્રને તેની સાથે લીન કરવાની ચેષ્ટા કરે છે. ભક્તિનું એજ ગૈારવ છે. ભક્તિ રસ તેજ આધ્યાત્મિક રસાયણ શક્તિ છે જે ક્ષુદ્રને ગાળીને મહતની સાથે મિશ્રિત કરી શકે છે. એટલા માટે જ્યારે અમે ઇશ્વરની ભકિત કરીએ છીએ, ત્યારે તેથી કાંઇ તેનું ઐશ્વર્ય નથી વધતું પણ અમેજ તે રસ સ્વરૂપની સાથે રાસાયનિક મિલન લાભ કરીએ છીએ. અમારો ઈશ્વરનો આદર્શ જેટલો ઊંચો હશે તેટલોજ મિલનનો આનન્દ પણ પ્રગાઢ બનશે અને તેના દ્વારા આત્માનો વિસ્તાર પણ તેટલોજ વિપુલ થશે.

અમે જેની ભકિત કરીએ છીએ તેને છોડીને બીજા કોઇને નહિ મેળવી શકીએ. જો અમે ગુરૂને બ્રહ્મ સમજીને તેની

ભક્તિ કરીએ, તો તે ગુરૂનો આદર્શજ અમારા મનમાં અંકિત થશે. એમાં સંદેહ નહિ કે ભક્તિની પ્રબળતાથી તે ગુરૂનો માનસ આદર્શ તેના સ્વાભાવિક આદર્શ કરતાં પોતાની મેળેજ કંઇ વધી જશે ખરો, પણ તે તેનાથી સ્વતંત્ર નથી થઇ શકતો. અસ્થાને ભક્તિ કરવાથી એક મહાન્ પાપ એ થાય છે કે જે યથાર્થ પૂજ્ય છે તેઓને અયોગ્ય પાત્રોની સાથે એક આસન ઉપર બેસાડવામાં આવે છે; દેવતા ઉપદેવતાઓમાં ભેદ રહેતો નથી. અમારા દેશમાં એવું અનુચિત મિશ્રણ સર્વ સ્થળે થયું છે. અમારા દેશમાં અનાચાર, આચારમાં ત્રૂટિ તથા ધર્મ નિયમનું ઉલ્લંઘન એ સર્વને એક સાથ મેળવીને અમે ઘોર જડવાદી તથા નગૂઢ નાસ્તિક થઇ રહ્યા છીએ. ભક્તિરાજ્યમાં પણ એવા પ્રકારની મિલાવટ કરીને અમે ભક્તિની આધ્યાત્મિકતા નષ્ટ કરી છે. એને લઇને અમે સાધુ શૂદ્રની ભક્તિ નથી કરતા પણ અસાધુ બ્રાહ્મણની કરીએ છીએ. અમે પ્રભાત-સૂર્યથી પ્રકાશિત હિમાદ્રિ શિખરના તરફ દૃષ્ટિપાત પણ કર્યા વિના ચાલ્યા જઇએ છીએ, પણ સિન્દુરથી રંગેલા પથ્થર–ખંડની ઉપેક્ષા નથી કરી શકતા.

સત્ય તથા શાસ્ત્રોના વિષયમાં પણ અમે એવીજ ખીચડી પકાવી છે. સમુદ્રયાત્રા ઉચિત છે કે નહિ, તે વાતનો નિર્ણય કરવામાં એટલુંજ જોવું યોગ્ય છે કે નવા દેશ તથા નવા આચાર–વ્યવહારને જોઇને જ્ઞાનનો વિસ્તાર થાય છે કે નહિ, અમારી સંકીર્ણતા દૂર થાય છે કે નહિ, કોઇ જ્ઞાન–પિપાસુ ઉન્નતિ–કામી વ્યક્તિને ભૂખંડની એક નાની સરખી સીમામાં બળાત્કારથી બાંધી રાખવાનો કોઇને ન્યાય્ય અધિકાર છે કે નહિ. પણ એ વાતોને નહિ જોઇને અમે તો એ જોશું કે પરાશરે સમુદ્રપાર જવાનું કહ્યું છે કે નહિ, તથા અત્રિએ તેનું કેવું સમર્થન કર્યું છે. આવી વિપરીત વિકૃતિ કેમ

થઇ ? તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે સ્વાધીનતામાંજ જે સર્વ પ્રવૃત્તિઓનું પ્રધાન ગૈારવ છે તેનેજ બંધનથી બાંધવામાં આવી છે. અભ્યાસથી કે બીજાઓના કહેવાથી નહિ, પણ સ્વાધીન બોધશકિતના યેાગથી જે ભકિતબળે અમે મહુત્વની નજીક આત્મસમર્પણ કરીએ છીએ, તેજ સાર્થક ભકિત છે.

પણ એમાં આશંકા એ છે કે તમારામાં બેાધશકિત ન હેાય તેા ? એટલા માટે અમારે ત્યાં એ નિયમ કરી દેવામાં આવ્યેા, કે અમુક સંપ્રદાયને આ રીતેજ ભકિત કરવી પડશે. નહિ કરવાંથી સાંસારિક ક્ષતિ તથા પુરૂષાનુક્રમથી નરકવાસ થશે ! માટીમાં વૃક્ષ ઉગાડવાથી તેને ઢેાર ખાઇ જઇ શકે છે તથા પથિકેા પગેાથી કચરી શકે છે, એ ભયથી તેને લેાખંડની પેટીમાં બંધ કરીને રાખવામાં આવેલી છે ! તેમાં તે ઝાડ નિરાપદ (આપત્તિ રહિત) તેા જરૂર રહ્યું, પણ ફળ નહિ લાગ્યાં; સજીવ વૃક્ષ મડદું-ઠુંઠું થઇ ગયું. અમારી દશા પણ બસ એવીજ થઈ છે. મનુષ્યની બુદ્ધિને જ્યાં સુધી સ્વાધીનતા નહિ દેવામાં આવે ત્યાં સુધી તે વ્યર્થ છે. કિન્તુ કદાચ તે ભૂલ કરે, તે ડરને લીધે અમારે ત્યાંના વ્યવસ્થા દાતાઓએ નિયમ બનાવ્યેા કે બુદ્ધિને બાંધી રાખેા; અમે બુદ્ધિમાનેાએ જે ઘાણી તૈયાર કરી રાખી છે, તેની આંખે પાટા બાંધીને પ્રદક્ષિણા કરતા રહેા ! સ્વાસ્થ્ય-તત્વના સંબંધમાં પણ તમારે કાંઇ માથાફેાડ કરવી નહિ. અમે ઠીક વ્યવસ્થા બાંધી આપી છે કે આ તિથિમાં મૂળા કે રીંગણાં ખાવાથી નરક મળશે અને માછલી ખાવાથી અક્ષય ફળ લાભ થશે. મૂળાને છેાડી માછલી ખાવાથી અમારા પર કેવેા ઉપકાર થયેા તેનું કાંઇ પણ પ્રમાણ નથી મળતું, પણ તેનાથી જે અપકાર થયેા છે તે ઇતિહાસમાં ઢગલાબંધ દેખાઇ આવે છે.

પૂર્વ તથા પશ્ચિમ.

ભારતવર્ષનો ઇતિહાસ કોનો ઈતિહાસ છે ?

જેશ્વેતાંગ આર્યોએ પ્રકૃતિ તથા મનુષ્યની સઘળી દુર્ભેદ્ય બાધાઓને જીતીને ભારતવર્ષમાં પ્રવેશ કર્યો તથા તે અંધારાં ઘનઘોર જંગલો, જેનાથી આ વિશાળ દેશ ઢંકાયો હતો, તેને મોટી યવનિકાની માફક હટાવીને ફળ–ફૂલ, ધન–ધાન્યથી પરિપૂર્ણ, પ્રકાશમય, ચિત્રિ–વિચિત્ર રંગભૂમિને સર્વની સામે ખોલી દીધો, તેઓની બુદ્ધિ, શક્તિ તથા સાધનાએ એક દિવસે આ ઇતિહાસનો પાયો નાંખ્યો હતો. પરન્તુ તેઓ પણ એ નહિ કહી શકયા કે ભારતવર્ષ અમારોજ ભારતવર્ષ છે.

આર્ય લોકો અનાર્યોની સાથે મળી ગયા હતા. પ્રથમ યુગમાં જે સમયે આર્યોનો પ્રભાવ અક્ષુણ્ણ હતો તે સમયે પણ અનાર્ય શૂદ્રોની સાથે તેઓના પ્રતિલોમ વિવાહ પ્રચલિત હતા. તત્પશ્ચાત્ બૌદ્ધોના સમયમાં એવા સંબંધો સહેલાઇથી થવા માંડયા. તે યુગના અન્તમાં જ્યારે કે હિન્દુ સમાજ પોતાના દુર્ગોનો પુનઃ સંસ્કાર કરવા લાગ્યો અને મોટા મોટા ખડકોથી પોતાની દીવાલોને અભેદ્ય બનાવવા માંડયો તે વખતે દેશની એવી દશા હતી કે કર્મકાંડ અનુષ્ઠાનના દિનો માટે શૂદ્ર બ્રાહ્મણ શોધી કાઢવો એ કઠણ વિષય થઇ પડયો હતો; ઘણાં સ્થાનોમાં જુદા જુદા દેશોમાંથી બ્રાહ્મણોને બોલાવવા પડયા હતા અને કેટલીક જગ્યાએ તો રાજાઓની

આજ્ઞાથી જનોઇ પહેરાવીને બ્રાહ્મણો બનાવી લેવાની વાત પણ પ્રસિદ્ધ છે. વર્ણની જે શુભ્રતાનું આર્યોને મહાન્ ગૌરવ હતું તે શુભ્રતા મલિન થઇ ગઈ છે અને આર્યો શૂદ્રોની સાથે મળી જવાથી અનેકાનેક આચાર, ધર્મ, તથા દેવતાને ઉપાસના-વિધિ ગ્રહણ કરવાથી તેમ તેઓને સમાજની અંદર લઈ લેવાથી આ વિશાળ હિન્દુ સમાજની રચના થએલી છેઃ વૈદિક સમાજની સાથે હિન્દુ સમાજની કેવળ એકતાજ નથી એમ નથી, પરંતુ બંનેમાં ઘણોખરો વિરોધ પણ છે.

અતીત કાળના તે પર્વમાં શું ભારતવર્ષનો ઇતિહાસ વિરામની રેખા ખેંચી શકયો છે? શું વિધાતાએ તેને એમ કહેવા દીધું છે કે ભારતવર્ષનો ઇતિહાસ હિન્દુઓનો ઇતિહાસ છે? હિન્દુઓના ભારતવર્ષમાં જ્યારે કે રાજપૂત નરેશો પોતપોતામાંજ મારકાપ કરીને આત્મઘાતી વીરતાના અભિમાનનો પ્રચાર કરી રહ્યા હતા, તે સમયે દેશવ્યાપી અનૈકય તથા વિચ્છિન્નતાને પરિણામે મુસલમાનોએ આ દેશમાં પ્રવેશ કર્યો. તેઓ ચારે તરફ ફેલાઈ ગયા અને પેઢી દર પેઢી અહિં જન્મ લઇને તથા મરીને તેઓએ આ ભૂમિને પોતાની બનાવી લીધી. યદિ તે જગ્યાએ રોકાઇને કહીએ કે બસ, થઇ રહ્યું; ભારતવર્ષનો ઇતિહાસ હિન્દુ-મુસલમાનનોજ ઇતિહાસ છે, તો શું તે અનન્ત વિશ્વકર્મા, કે જે માનવ-સમાજને સંકીર્ણ કેન્દ્રમાંથી ક્રમશઃ મોટી પરિધિની તરફ ખેંચી રહ્યો છે, તે પોતાનો 'પ્લાન' (Plan) કાર્યક્રમ બદલીને અમારા અહંકારને સાર્થક કરશે?

ભારતવર્ષ અમારો થશે કે તમારો થશે, હિન્દુનો થશે કે મુસલમાનોનો થશે, કે અન્ય કોઇ જાતિ આવીને અહિં રાજ્ય કરશે-વિધાતાના દરબારમાં આ વાતનો સૌથી વધારે

વિચાર થઈ રહ્યો છે એમ નથી. એમ પણ નથી કે તેની અદાલતમાં ભિન્નભિન્ન પક્ષના વકીલો પોતપોતાના અસિલો તરફથી લડી રહ્યા છે; અન્તમાં મુકદ્દમા (કેસ) નો ફેંસલો થવા પર ચાહે હિન્દુ ચાહે મુસલમાન નહિ તો અંગ્રેજ અથવા બીજી કોઇ જાતિ પૂરી ડિક્રી મેળવીને પોતાનો ખાંભો ખોડી દેશે? આપણે સમજીએ છીએ કે સંસારમાં સ્વત્વ ની લડાઈ થઈ રહી છે–પણ તે અમારો અહંકાર છે; યથાર્થ લડાઇ તો સત્ય ની લડાઇ છે.

જે સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે, સર્વથી પૂર્ણ છે, જે ચરમ સત્ય છે, તે સાર્વજનિક છે; અને તેજ અનેકાનેક આઘાત–સંઘાતની વચ્ચેથી ઉપરની તરફ ઉઠી રહ્યું છે. અમે અમારી સઘળી ઇચ્છાથી તેને જેટલે દરજ્જે આગળ વધારવાની ચેષ્ટા કરશું તેટલીજ અમારી ચેષ્ટા સાર્થક થશે; ચાહે વ્યકિતના ખ્યાલથી હો કે જાતિના ખ્યાલથી હો, પોતાનેજ જયી બનાવવાની ચેષ્ટાનું સંસારના વિધાનમાં જરાપણ ગુરૂત્વ નથી. અલીકચન્દ્ર (Alezander સિકન્દર) ના નેતૃત્વમાં ગ્રીસની જયપતાકા પૃથ્વીને એકત્ર કરી શકી નહિ, તેનાથી ગ્રીસનુંજ અભિમાન દલિત થયું, આજ સંસારમાં તે અભિમાનનું મૂલ્ય શું છે? રોમનો સંસારમાં એક સામ્રાજ્ય સ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ બર્બરોના સંઘાતથી ટુકડે ટુકડા થઇને સમસ્ત યૂરોપમાં વિખરાઈ ગયો, એથી યૂરોપનો દર્પ ચૂર્ણ થયો, પણ તે હાનિને માટે આજ કોણ વિલાપ કરશે? ગ્રીસ તથા રોમે મહાકાળ રૂપી સોનાની નૌકામાં પોતપોતાનો પાક લાદી દીધો છે; તેઓ પોતે પણ તે નૌકામા સ્થાન ગ્રહણ કરીને બેઠા નથી–તેથી કેવળ સમયનો અનાવશ્યક ભાર ઓછો થયો છે, કાંઇ હાનિ થઇ નથી.

ભારતવર્ષનો જે ઇતિહાસ સંઘટિત થઇ રહ્યો છે તેનું અંતિમ લક્ષ્ય એ નથી કે હિન્દુજ મોટા થઇ જાય કે કોઇ અન્ય. ભારતવર્ષમાં મનુષ્યનો ઇતિહાસ એક વિશેષ સાર્થકતાની મૂર્તિ ધારણ કરશે તથા પરિપૂર્ણતાને એક અપૂર્વ આકાર આપીને તેને સંપૂર્ણ માનવ-જાતિની સામગ્રી બનાવી દેશે; આ કરતાં કોઇ પણ લઘુતર અભિપ્રાય ભારતવર્ષના ઇતિહાસમાં થઇ શકે તેમ નથી. આ પરિપૂર્ણતાની પ્રકૃષ્ટ પ્રતિમા ઘડવામાં યદિ હિન્દુ, મુસલમાન કે અંગ્રેજ પોતપોતાના વર્તમાન આકાર પ્રકારને એકદમ લુપ્ત કરી દે તો તેથી તેઓના જાતિ-અભિમાનનું અકાળ મૃત્યુ થઇ જાય, પણ સત્ય તથા મંગળનો ‑હાસ નહિ થઈ જાય.

બૃહત્ ભારતવર્ષને ઘડીને તૈયાર કરવાનો છે. અમે તેનાં માત્ર ઉપકરણ છીએ. કિન્તુ યદિ કોઈ ઉપકરણ એમ કહીને વિદ્રોહ પ્રકાશ કરતું રહે કે હુંજ સહુથી ઊંચું છું, હું સમસ્તની સાથે નહિ મળું, હું સ્વતન્ત્ર રહીશ, તો તે ઉપકરણ વ્યર્થ છે, કંઇ કામનું નથી. વિરાટ રચનાની સાથે જે ખંડ-સામગ્રી કોઇ રીતે નહિ મળે અથવા તો જે ચાહુશે કે કેવળ તેજ બચી રહે, તો તે એક દિવસે સંપૂર્ણથી અવશ્ય અલગ છૂટી જશે; અને જે કહેશે કે હું કંઇ નથી, જે સંપૂર્ણની રચના થઇ રહી છે માત્ર એક તેને માટેજ મેં જન્મ લીધો છે, તેજ ક્ષુદ્રતાને છોડીને બૃહત્‌માં રક્ષિત થશે. આ રીતે ભારતવર્ષની જનતાનો પણ જે અંશ સમસ્તની સાથે મળવા નહિ ચાહુશે, જે કોઇ વિશેષ અતીત કાળના ઓટમાં છુપાઇને બધાથી અલગ રહેવા ચાહુશે, જે પોતાની ચારે તરફ કેવળ બાધા વિઘ્નોને રચી રાખશે, તેને ભારતવર્ષનો વિધાતા મારી પીટીને, અથવા તો દુઃખમાં સૌની સાથે સમાજ કરી દેશે, નહિ તો તેને અનાવશ્યક રોકાવટ સમજીને એકદમ છોડીજ દેશે,

કેમકે ભારત- વર્ષનો ઇતિહાસ અમારો ઇતિહાસ નથી બલકે અમેજ ભારતવર્ષના ઇતિહાસની સામગ્રી છીએ; યદિ અમે પોતાને તેને યોગ્ય નહિ બનાવીશું તો અમેજ નષ્ટ થઈ જશું. યદિ અમે એ વાતનું ગૌરવ કરીએ કે અમે સર્વ પ્રકારે સર્વના સંપર્કથી અલગ રહીને અત્યન્ત શુદ્ધ ભાવથી સ્વતંત્ર રહેશું, યદિ એમ વિચારીએ કે અમારા ઇતિહાસે તેજ ગૌરવને અમારા વંશમાં ચિરસ્થાયી કરી રાખવાનો ભાર ગ્રહણ કર્યો છે, યદિ ખ્યાલ કરીએ કે અમારો ધર્મ કેવળ અમારોજ ધર્મ છે, અમારો આચાર વિશેષ રૂપથી અમારોજ છે, અમારાં પૂજા ક્ષેત્રમાં અન્ય કોઈ ન આવી શકે, અમારૂં જ્ઞાન કેવળ અમારીજ લોખંડની પેટીમાં બંધ રહેશે, તો અમે અજાણતાં જાણે એમજ કહી રહ્યા છીએ કે વિશ્વ સમાજમાં અમારા વધની દંડાજ્ઞા પ્રચારિત થઇ ચુકી છે, અને હવે અમે અમારે હાથે બનાવેલા કારાગારમાં તેની રાહ જોઇ રહ્યા છીએ.

આજ પશ્ચિમમાંથી આવીને અંગ્રેજોએ ભારતવર્ષના ઇતિહાસમાં મહત્વનું સ્થાન પોતાના અધિકારમાં કરી લીધું છે, એ ઘટના વિના બોલાવી નથી આવી, તેમ તે આકસ્મિક પણ નથી. પશ્ચિમના સંપર્કથી વંચિત રહેવાથી ભારતવર્ષ સંપૂર્ણતાથી વંચિત રહ્યા હોત. યૂરોપના દીપકમાં હજુ જ્યોતિ છે; તેજ દીપ શિખાથી અમારી બત્તીઓ બાળીને અમારે પણ એક વાર ફરીને કાળ–પથમાં યાત્રા કરવા બહાર નિકળવું પડશે. અમે એવા હતભાગી નથી તેમ ન સંસાર પણ એવો દરિદ્ર છે કે જગત્‌માં અમે કંઇ પણ નવું ન મેળવી શકીએ. અમને જે કંઇ મળી શકે એમ છે તેનો અમારા પૂર્વજોએ ત્રણ હજાર વર્ષ પહેલાંથીજ સંચય કરી રાખેલો છે. જો એ વાત સત્ય હોય કે અમે જે કરી શકીએ

છીએ તે અમારી પહેલાંજ કરી નાખવામાં આવેલ છે તો પછી સંસારમાં અમે બીલકુલ જરૂર વિના પૃથ્વીનો ભાર થઇને ઝાઝા દિવસો સુધી રહી શકીએ એમ નથી. જેઓ પોતાના પ્રપિતામહોમાંજ સર્વ પ્રકારથી પોતાની સમાપ્તિ સમજે છે તથા પોતાના સઘળા વિશ્વાસ તથા આચાર દ્વારા પોતાને આધુનિકોના સંસ્રવથી જાળવીને ચાલવાની ચેષ્ટા કરે છે તેઓ કયા વર્તમાનની તાડનાથી અથવા કયા ભવિષ્યના ભરોસાપર પોતાને બચાવી રાખશે? પૃથ્વીમાં અમારૂં પણ પ્રયોજન છે અને તે પ્રયોજન અમારી પોતાની ક્ષુદ્રતામાંજ લપટાએલું નથી, તે સંપૂર્ણ મનુષ્યજાતિની સાથે જ્ઞાન, પ્રેમ તથા કર્મના અનેકવિધ પરિવર્દ્ધમાન સંબંધોમાં, ભિન્નભિન્ન પ્રકારના નવા નવા ઉદ્યમોમાં, નવા નવા ઉદ્યોગોમાં જાગૃત રહેશે, અને લોકોને જાગૃત કરશે. અમારામાં તેજ ઉદ્યમનો સંચાર કરવાને માટે અંગ્રેજોએ અમારા પુરાણા દરવાજાને તોડીને, જગત્‌ના યજ્ઞેશ્વરના દૂત બનીને, અમારા ઘરમાં પ્રવેશ કર્યો છે. જ્યાં સુધી તેઓનું આગમન સફળ નહિ થાય, જગત્ યજ્ઞના નિમંત્રણમાં જ્યાં સુધી તેઓની સાથે યાત્રા નહિ કરી શકીશું, ત્યાં સુધી તેઓ અમને પીડા આપશે અને અમને સુખથી સુવા દેશે નહીં. જ્યાં સુધી અમે અંગ્રેજોનું આહ્વન ગ્રહણ નહિ કરીએ, જ્યાં સુધી તેઓની સાથે અમારૂં મિલન સાર્થક નહિ થાય, ત્યાં સુધી તેઓને બળપૂર્વક વિદાય કરવાની શક્તિ અમારામાં નથી. જે ભારતવર્ષ અતીતમાં અંકુરિત થયો, અને ભવિષ્યની તરફ ક્રમશઃ ઉઠી રહ્યો છે તેને માટે અંગ્રેજોને અહિં મોકલવામાં આવ્યા તે છે. ભારતવર્ષ મનુષ્ય માત્રનો ભારતવર્ષ છે. તેમાંથી અમે અસમય અંગ્રેજોને કાઢી મૂકીએ એવો કયો અધિકાર અમને છે?

બૃહત ભારતવર્ષના "અમે" કોણ છીએ? શું આ "અમારોજ" ભારત વર્ષ છે? એ "અમે" કોણ છે? તે શું બંગાળી છે અથવા મરાઠા કે પંજાબી છે? હિન્દુ છે કે મુસલમાન છે? એક દિવસે જેઓ સંપૂર્ણ સત્યતાની સાથે એમ કહી શકશે કે અમેજ ભારતવર્ષ છીએ, અમે પણ ભારતવાસી છીએ,- જેઓ તે અખંડ બૃહત્ "અમે" માં સંમિલિત રહેશે, પછી ચાહે તે હિન્દુ હો કે મુસલમાન, અંગ્રેજ હોકે અન્ય કોઈ આગંતુક—તેઓનેજ એ આજ્ઞા પ્રચાર કરવાનો અધિકાર થશે કે અહિં કોણ રહેશે અને કોણ નહિં.

અમારે અંગ્રેજોની સાથે અમારો મેળ સાર્થક કરવો પડશે. મહા ભારતવર્ષ ઘડવાના કામમાં તે ભાર આજ અમારા ઉપર પડયો છે. અમે વિમુખ થઈશું, વિચ્છિન્ન થઇશું, કંઇ પણ નહિં ગ્રહણ કરીશું, એમ કહીને અમે કાળના વિધાનને નહીં રોકી શકીશું, ભારતના ઇતિહાસને દરિદ્ર તથા વંચિત નહીં કરી શકીશું.

આજકાલ દેશમાં જેઓ સૌ કરતાં વધારે વિદ્વાન્ અને મનીષી થયા છે તેઓએ પશ્ચિમની સાથે પૂર્વને મેળવી દેવાના કામમાં જીવન વ્યતીત કર્યું છે. તેનું એક જ્વલન્ત ઉદાહરણ રાજા રામમોહન રાય છે. તે મનુષ્યત્વની દીવાલ પર ભારતવર્ષને સંપૂર્ણ પૃથ્વીની સાથે મેળવી દેવાને માટે એક દિવસ એકલા ઉભા હતા. કોઇ પ્રથા, કોઈ સંસ્કાર, તેમની દૃષ્ટિને રોકી શકયાં નહોતાં. આશ્ચર્યમય ઉદાર હૃદય તથા બુદ્ધિ દ્વારા તે પૂર્વને છોડયા વિના પણ પશ્ચિમને ગ્રહણ કરી શકયા હતા. તે એકલા સર્વ બાજુથી નવા બંગાળની વસ્તી વસાવી ગયા છે. આ રીતે તેણે સ્વદેશના લોકોનો વિરોધ સ્વીકારીને અમારાં જ્ઞાન તથા કર્મના ક્ષેત્રને પૂર્વથી

પશ્ચિમની તરફ ફેલાવી દીધેલ છે; અમને “ મનુષ્ય ” નેા ચિરસ્થાયી અધિકાર અને સત્યનેા અબાધ અધિકાર આપેલ છે; અમને એ જણાવી દીધું છે કે અમે સંપૂર્ણ પૃથ્વીના છીએ; બુદ્ધ, ઇસા તથા મહમ્મદે અમારે માટે પણ જન્મગ્રહણ તથા જીવનદાન કરેલ છે; કેવળ ભારતવર્ષનાજ ઋષિયેાની સાધનાનું ફળ અમારે માટે સંચિત નથી; પૃથ્વીના કેાઇપણ દેશમાં, જે કેાઇએ જ્ઞાનનાં આવરણેા દૂર કર્યાં છે, જડત્વના જકડને ખેાલીને મનુષ્યની બાંધેલી શક્તિને મુક્ત કરી છે, તે અમારા પેાતાનાજ છે–તેઓને લઇને અમારામાંથી પ્રત્યેક મનુષ્ય ધન્ય છે રામમેાહન રાયે ભારતવર્ષના ચિત્તને સંકુચિત તથા પ્રાચીરબદ્ધ નથી કર્યું. તેણે તેને દેશ તથા કાળમાં ફેલાવ્યું, ભારતવર્ષ તથા યુરેાપની વચ્ચે તેણે પુલ બાંધી દીધેા, એથી ભારતવર્ષની રચનાના કાર્યમાં આજ પણ તે શક્તિના રૂપથી વિરાજમાન છે. કેાઈ અન્ધ અભ્યાસ અથવા કેાઈ ક્ષુદ્ર અહંકારના વશમાં પડીને તેણે મૂર્ખની માફક મહાકાળના અભિપ્રાયની વિરૂદ્ધ વિદ્રેાહ નથી કર્યો; જે અભિપ્રાય અતીતમાં સમાપ્ત નથી થઈ ચુકયેા, જે ભવિષ્યની તરફ પણ જઇ રહ્યેા છે, તેણે તેની જયપતાકા લઇને, વીરની માફક, વિઘ્ન બાધાએા ઉપર ચઢાઇ કરી.

દક્ષિણ ભારતમાં રાનડેએ પૂર્વ અને પશ્ચિમની વચ્ચે પુલ બાંધવાના કામમાં જીવન વીતાડયું છે. રાનડેની પ્રકૃતિમાં તેજ, સૃજન–શક્તિ તથા મિલનતત્વ હતાં કે જે મનુષ્યને બાંધીને રાખે છે, સમાજનું સંગઠન કરે છે, અસામંજસ્યને દૂર કરે છે, અને જ્ઞાન, પ્રેમ તથા ઇચ્છાશક્તિની બાધાએાને દૂર હટાવે છે. તે કારણથી ભારતવાસીએા તથા અંગ્રેજોની વચ્ચે અનેક પ્રકારના વ્યવહારના વિરેાધ અને સ્વાર્થના

ઝગડા રહેવા છતાંયે તે પોતાના સમયના સઘળા ક્ષોભ અને ક્ષુદ્રતાની ઉપર ઉડી શકયા હતા. ભારતવર્ષના ઇતિહાસની જે સામગ્રી અંગ્રેજોની પાસે છે તેને ગ્રહણ કરવાનો માર્ગ જેમાં વિસ્તૃત હોય અને જેમાં ભારતવર્ષની સંપૂર્ણતા સાધ્ય કરવામાં કોઇ પ્રકારની બાધા ન હોય તે ચેષ્ટામાં તેનું પ્રશસ્ત હૃદય તથા તેની ઉદાર બુદ્ધિ બરાબર લાગી રહ્યાં હતાં.

થોડા દિવસ થયા બંગાળમાં જે મહાત્માનું મૃત્યુ થઇ ગયું તે વિવેકાનંદ પણ પૂર્વ અને પશ્ચિમને જમણાં ડાબાં રાખીને વચમાં ઉભા થઇ શકયા હતા. તેના જીવનનો ઉપદેશ ભારતવર્ષના ઇતિહાસથી પાશ્ચાત્યને પૃથક્ રાખીને ભારતવર્ષને સદાને માટે સંકીર્ણ સંસ્કારમાં સંકુચિત રાખી મૂકવાનો નથી. તેની પ્રતિભા ગ્રહણ, મિલન તથા સૃજન કરવાની હતી. તેણે ભારતવર્ષ અને પશ્ચિમની વચ્ચે પરસ્પર સાધનાઓની લેવડદેવડનો રસ્તો તૈયાર કરવામાં પોતાના જીવનનો ઉત્સર્ગ કર્યો હતો.

જે દિવસે બંકિમચંદ્રે બંગદર્શનમાં અકસ્માત્ પૂવ અને પશ્ચિમના મિલન–યજ્ઞનું આહ્વાન કર્યું તે દિવસથી બંગસાહિત્યમાં અમરતાનું આવાહન થયું છે, તે દિવસથી બંગસાહિત્ય મહાકાળના અભિપ્રાયમાં યોગદાન કરીને સાર્થકતાના પથ પર અગ્રસર થયું છે. જોતજોતામાં બંગસાહિત્ય જે એટલું વધી રહ્યું છે તેનું એ કારણ છે કે આ સાહિત્યે તે સઘળાં બનાવટી બંધનો તોડી નાખ્યાં છે, કે જેણે વિશ્વસાહિત્યની સાથે તેની એકતા થવાના રસ્તામાં કાંટા પાથરી રાખ્યા હતા. તે ક્રમશઃ એવા પ્રકારથી રચિત થઇ રહ્યું છે કે જેથી પશ્ચિમનાં જ્ઞાન તથા ભાવને સહજમાં તે પોતાનાં કરીને ગ્રહી શકે. બંકિમે જે કંઇ રચના કરી છે તેને

લઇનેજ કેવળ તે મહાન્ નથી. તે એટલા માટે મહાન્ છે કે તે પોતાની પ્રતિભાના સામર્થ્યથી બંગાળી સાહિત્યમાં પૂર્વ અને પશ્ચિમના અદાન પ્રદાનના રાજપંથને સારી રીતે મેળવી શકેલ છે. એ મિલનતત્ત્વે બંગસાહિત્યના મધ્ય ભાગમાં પ્રતિષ્ઠિત થઇને તેની સૃષ્ટિશક્તિને જાગ્રત કરી દીધી છે.

આ રીતે અમે ગમે ત્યાંથી જોઇએ પણ એમ માલૂમ પડશે કે આધુનિક ભારતવર્ષ કે જેમાં "મનુષ્ય" નું મહત્વ પ્રકાશિત થશે તેમાં જે નવા યુગની સૃષ્ટિ ઉભી કરશે તેની પ્રકૃતિમાં એવી સ્વાભાવિક ઉદારતા રહેશે કે જેના કારણથી તેના જીવનમાં પૂર્વ અને પશ્ચિમ એક સાથ સફળતા લાભ કરશે.

શિક્ષિત સંપ્રદાયમાં આજ અમે ઘણાખરા ખ્યાલ કરીએ છીએ કે ભારતવર્ષમાં જે નાની નાની જાતિયો એક સાથ મળવાની ચેષ્ટા કરી રહી છે તેનો ઉદ્દેશ્ય પોલિટિકલ (રાજનૈતિક) બળ પ્રાપ્ત કરવાનો છે. આ રીતે મોટી ચીજને અમે નાનીની દાસી સમજી રહ્યા છીએ. ભારતવર્ષના અમે સઘળા મનુષ્યો મળી જશું, તે બીજા સઘળા ઉદ્દેશ્યો કરતાં મહત્તર છે, કેમકે તે મનુષ્યત્વ છે. અમે મળી નથી શકતા તો તેમાં અમારાં મનુષ્યત્વની મૂળ નીતિ નષ્ટ થઇ રહી છે, અને સઘળી જગ્યાએ અમારા રસ્તામાં બાધાઓ આડી આવી રહી છે; તે અમારૂં પાપ છે, તેથી અમારો ધર્મ નષ્ટ થઇ રહ્યો છે, અને ધર્મના નાશથી સર્વ નાશ થઇ રહ્યો છે. તેજ ધર્મબુદ્ધિથી આ મિલન–ચેષ્ટાને અવલોકશું ત્યારેજ આ ચેષ્ટા સાર્થક થશે. પણ ધર્મબુદ્ધિ તો કોઈ ક્ષુદ્ર અહંકાર કે પ્રયોજનમાં બદ્ધ નથી. એ બુદ્ધિના અનુમત થવાથી અમારી મિલન–ચેષ્ટા કેવળ ભારતવર્ષની નાની નાની

જાતિયોમાંજ બદ્ધ નહિ થશે, બલકે તે અંગ્રેજોને પણ ભારતવર્ષીય બનાવી લેવામાં નિરંતર લાગી રહેશે.

આજકાલ ભારતના શિક્ષિત સાધારણોમાં—અને શિક્ષિતજ શા માટે અશિક્ષિતોમાં પણ—અંગ્રેજોથી જે વિરોધ પેદા થયો છે, તેને અમે કયા ભાવથી ગ્રહણ કરીશું? એમાં શું કંઇ પણ સત્ય નથી? શું તે કેવળ ષડ્યન્ત્ર કરવાવાળા કેટલાક માણસોની ઇન્દ્રજાળ છે? ભારતવર્ષના મહાક્ષેત્રમાં જે વિવિધ જાતિયો અને અનેક શક્તિયોનો સમાગમ થયો છે, તેના સંઘાત તથા સંમિલનથી જે ઇતિહાસ સંઘટિત થઈ રહ્યો છે, તેનાથી શું વર્તમાન વિરોધનું વાવાઝોડું સર્વથા પ્રતિકૂળ છે? તે વિરોધનું તાત્પર્ય શું છે એ અમારે સમજવું પડશે.

અમારા દેશના ભક્તિતત્વમાં વિરોધ પણ મિલન-સાધનાનું એક અંગ કહેવામાં આવ્યું છે. લોકોમાં પ્રસિદ્ધ છે કે રાવણે ભગવાન્‌ની સાથે શત્રુતા કરીને મુક્તિ મેળવી હતી. તેનો અર્થ એ છે કે સત્યથી હારી જવાથી અત્યન્ત ગંભીર રૂપથી સત્યની પ્રાપ્તિ થયા કરે છે. વિના વિરોધ તથા વિના સંશય સહજજ સત્યને ગ્રહણ કરવાથી તે સંપૂર્ણ રૂપથી ગૃહિત નથી થઇ શકતું. તે કારણથી સંદેહ પ્રતિવાદ સાથે ઘોર યુદ્ધ કરતાં વૈજ્ઞાનિક તત્વોને પ્રતિષ્ઠા મળે છે.

અમે એક દિવસે યુરોપની સામે મુગ્ધ રૂપથી જડની માફક ભિક્ષાવૃત્તિ અવલંબન કરી હતી; અમારી વિચાર બુદ્ધિ બિલકુલ નષ્ટ થઇ ગઇ હતી. પણ એ રીતે યથાર્થરૂપથી લાભ કરી શકાય તેમ નહોતો. જ્ઞાનજ કહો કે રાષ્ટ્રીય અધિકારજ કહો, તેની પ્રાપ્તિમાં ઉપાર્જનની અપેક્ષા છે—અર્થાત્ વિરોધ તથા વ્યાઘાતની વચ્ચે થઇને આત્મશક્તિ દ્વારા પ્રાપ્ત કરવાથીજ તે મળે છે. કોઈ તેને અમારા હાથમાં ઉઠાવીને

મૂકી દીયે તો તે અમારાં નહિ થઇ શકે. જે રીતે ગ્રહણ કરવાથી અમારૂં અપમાન થાય છે તે રીતે ગ્રહણ કરવાથી અમારી હાનીજ થતી રહે છે. આને લઇને અનેક દિવસોથી શિક્ષા તથા ભાવોની પ્રતિ અમારા મનમાં એક વિરોધ ઉપસ્થિત થયો છે, એક પ્રકારનું આત્માભિમાન ઉત્પન્ન થઇને અમને બલપૂર્વક પોતાની તરફ ખેંચી રહ્યું છે. મહાકાળના જે અભિપ્રાયની વાતો ઉપર કહી છે તે અભિપ્રાયના અનુગત હોવાથીજ આ આત્માભિમાનનું પ્રયોજન બંધાયું હતું. અમે વિના વિચારે, વિના વિરોધ કર્યે, દુર્બળ તથા દીનની માફક જે ગ્રહણ કરી રહ્યા હતા તેની તુલના કરીને, તેનું મૂલ્ય સમજીને, પોતાનું નહોતા કરી શકયા; તે કેવળ બહારનો પોશાક બની રહ્યો હતો; એથી કરીને અમારી ઉપર પાછળ હઠવાને માટે તાડના થઈ છે.

રામમોહનરાય પશ્ચિમના ભાવોને પોતાના કરી શકયા હતા તેનું પ્રધાન કારણ એ છે કે પશ્ચિમ તેને હરાવી નહોતું શકયું, તેના પોતાનામાં દુર્બળતા નહોતી. તેણે પોતાની પ્રતિષ્ઠા–ભૂમિ ઉપર ઉભા રહીને બહારની સામગ્રી એકઠી કરી હતી.

ભારતવર્ષનું ઐશ્વર્ય કયાં છે તે એને માલૂમ હતું તથા તે ઐશ્વર્યને તેણે પોતાનું કરી લીધું હતું; એટલા માટે જ્યારે અને જ્યાંથી જે કંઈ તેના હાથમાં આવ્યું તેની તુલના કરવાને માટે દાંડી ત્રાજવું બરાબર તેના હાથમાં હતાં; તેણે મૂલ્ય સમજ્યા બુઝયા વિના, મૂર્ખની માફક, પોતાને વેચીને પોતાની અંજલિ નહિ ભરી.

જે શક્તિ નવા ભારતના આદિ અધિનાયકની પ્રકૃતિમાં સહજ હતી તે અમારામાં અનેક આઘાત પ્રત્યાઘાત, ક્રિયા

પ્રતિક્રિયાના પરસ્પર યુદ્ધની વચ્ચેથી પ્રકટ થવાની ચેષ્ટા કરી રહી છે. તે કારણથી એ ચેષ્ટા પર્યાય ક્રમથી વિપરીત સીમાના અન્તિમ છેડા સુધી જઇ પહોંચી છે. તે અત્યંત અનુકૂળતા તથા અત્યંત પ્રતિકૂળતા દ્વારા અમારી ગતિને ઠોકરો મારી મારીને અમને અમારા લક્ષ્ય–પથમાં લઇ જઇ રહી છે.

આજકાલ અંગ્રેજો તથા ભારતવાસીઓની વચ્ચે જે વિરોધ ઉત્પન્ન થયો છે તેનું એક કારણ તે પ્રતિક્રિયાનો પ્રભાવ છેઃ–અંગ્રેજોનાં જ્ઞાન તથા શક્તિને બરાબર નિશ્ચેષ્ટ ભાવથી માથાં ઝુકાવીને ગ્રહણ કરતાં કરતાં અમારો અંતરાત્મા પીડિત થતો જતો હતો. તે પીડાની માત્રા અલક્ષિત રૂપથી વધતી તથા જામતી ગઇ, જેનાથી આજ હઠાત્ દેશનું અંતઃકરણ વક્ર થઇ ગયું છે. કિન્તુ કેવળ એજ એક કારણ નથી. ભારતવર્ષના ઘરમાં પશ્ચિમ આવી ઘુસેલ છે; તેને કોઈ રીતે વ્યર્થ પાછો વાળી શકીએ તેમ નથી, તેને અમારી શક્તિથી અમારો કરવો પડશે. જો અમારી તથા સ્વ બનાવવાવાળી આત્મશક્તિની કમી રહી તો તેથી કાળના અભિપ્રાયનો વેગ રોકાવટ પામીને વિપ્લવ ઉપસ્થિત કરશે. વળી, જો બીજી બાજુ પશ્ચિમ સત્ય રૂપથી પોતાને પ્રકટ કરવામાં કૃપણતા કરશે તો તેથી પણ વિક્ષોભ થશે. અંગ્રેજોમાં જે શ્રેષ્ઠ તથા સત્ય છે, તેની સાથે યદિ અમારો સંસ્રવ નહિ થાય, યદિ અમે અંગ્રેજોમાં પ્રધાનતઃ સૈનિક તથા વણિક ભાવનોજ પરિચય જોઇશું, અથવા યદિ કેવળ શાસનયન્ત્ર ચાલક રૂપથી તેઓને યન્ત્રારૂઢ જોયા કરીશું, યદિ તેઓ સાથે અમારો તે ક્ષેત્રમાં સંસ્પર્શ નહિ થાય કે જેમાં મનુષ્ય સાથે આત્મીયની માફક મળીને એક બીજાને હૃદયમાં ગ્રહણ કરી શકાય છે, યદિ પરસ્પર અન્તરાય પડીને અલગ રહીશું, તો અમે

એક બીજાને માટે અવશ્યમેવ નિરાનન્દનો વિષય થઇ પડશું. એવા સ્થળમાં પ્રબળ પક્ષ સિડીશન (Sedition=રાજદ્રોહ) નો કાયદો બનાવીને દુર્બળ પક્ષને બાંધી રાખવાની ચેષ્ટા કરી શકે છે; પણ તે અસંતોષને બાંધી રાખવાપણું થયું, ન કે દૂર કરવાપણું. વળી એ અસંતોષ એક પક્ષનો નથી. ભારતવાસીઓ તરફથી અંગ્રેજોને કંઇ આનંદ નથી. અંગ્રેજ ભારતવાસીનાં અસ્તિત્વને કલેશકર સમજીને તેનો સર્વ પ્રકારથી ત્યાગ કરવાની ચેષ્ટા કરે છે. એક દિવસ ડેવિડ હેઅર જેવા મહાત્મા પુરૂષ અત્યંત સમીપ આવીને અંગ્રેજ ચરિત્રના મહત્વને અમારી સામે ઉપસ્થિત કરી શકયા હતા—તે સમયના વિદ્યાર્થીઓએ ખરેખર અંગ્રેજોને પોતાનાં હૃદય અર્પણ કરી દીધાં હતાં. આજકાલના અંગ્રેજ અધ્યાપકો સ્વજાતિમાં જે શ્રેષ્ઠ છે તેનાં ઉદાહરણ બતાવવાં તો દૂર રહ્યાં, ઉલટા અંગ્રેજોના આદર્શને અમારી સામે લઘુ બતાવીને બાળકપણથીજ અમારાં મનને અંગ્રેજો તરફથી વિમુખ કરી દિયે છે. તેનું ફળ એ આવ્યું છે કે પહેલાંના વિદ્યાર્થીઓ અંગ્રેજી સાહિત્ય તથા અંગ્રેજી શિક્ષાને જેવી રીતે મનથી ગ્રહણ કરતા હતા, તેવી રીતે આજકાલના વિદ્યાર્થીઓ ગ્રહણ કરતા નથી; તેઓ ગ્રાસ કરે છે પણ ઉપભોગ કરતા નથી. તે સમયના વિદ્યાર્થીઓ જેમ આન્તરિક પ્રેમથી શેકસપિયર તથા બાયરનના કાવ્ય-રસમાં ચિત્તને નિમગ્ન કરતા હતા, તેમ આજ દેખાતું નથી. સાહિત્ય દ્વારા અંગ્રેજ જાતિની સાથે જે પ્રેમનો સંબંધ સહજમાં થઇ શકે છે, તેમાં આજકાલ બાધા આવી ગઇ છે. અધ્યાપક કહો ચાહે મેજીસ્ટ્રેટ કહો; સોદાગર કહો ચાહે પોલીસનો પ્રધાન કહો—સર્વ પ્રકારના સંપર્કમાં અંગ્રેજ પોતાની સભ્યતાના પરમ વિકાસનો પરિચય નિર્બાધ રૂપથી અમારી પાસે નથી સ્થાપિત કરી રહ્યા—ઉલટાના ભારતવર્ષમાં

અંગ્રેજોના આવવાનો જે સર્વ શ્રેષ્ઠ લાભ છે તેનાથી તેઓ અમને વંચિત રાખી રહ્યા છે; અમારી આત્મશક્તિને બાધાગ્રસ્ત અને આત્મસંમાનનો ખર્ચ કરી રહ્યા છે. સુશાસન તથા સારા કાયદાજ મનુષ્યને માટે સૈાથી મોટો લાભ નથી. ઑફિસ, અદાલત, કાયદા તથા શાસન કાંઇ મનુષ્ય નથી. મનુષ્ય મનુષ્યને ચાહે છે. યદિ તે તેને મેળવે તો અનેક દુઃખ, અનેક અભાવ સહન કરવાને પણ તે ખુશી છે. મનુષ્યને બદલે વિચાર તથા કાયદા, રોટીને બદલે પથ્થરની માફક છે. તે પથ્થર દુર્લભ તથા મૂલ્યવાન્ હોઇ શકે પણ તેથી ભૂખ ભાંગતી નથી.

આ રીતે પૂર્વ તથા પશ્ચિમને સમ્યક્ મળવામાં બાધાઓ ઉપસ્થિત થઇ રહી છે અને તેથી આજ એટલા ઉત્પાત મચી રહ્યા છે. નિકટમાં રહેશું પણ મળશું નહિ, એવી અવસ્થા મનુષ્યોને માટે અસહ્ય તથા અનિષ્ટકર છે. એટલા માટે તેના પ્રતિકારની ચેષ્ટા કોઇ ને કોઇ દિવસ દુર્દમનીય થઇજ પડશે.

આ વિદ્રોહ હૃદયનો વિદ્રોહ છે, અને તેથી તે ફલાફલનો વિચાર કરતો નથી. તે તો આત્મહત્યા કરવાને પણ પ્રસ્તુત રહે છે. આ સર્વ હોવા છતાં પણ એટલું તો સત્ય છે કે આ વિદ્રોહ ક્ષણસ્થાયી છે. કારણ એ છે કે પશ્ચિમની સાથે અમારે સાચા ભાવથી મળવું પડશે, અને તેમાં જે કંઈ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે તેને ગ્રહણ કર્યા વિના ભારતવર્ષને ચાલે તેમ નથી. જ્યાં સુધી ફળ પરિણત થાય નહિ ત્યાં સુધી તેણે ડાળમાં ચોટી રહેવુંજ પડશે—અને ડાળમાં નહિ ચોટી રહેવાથી તેની પરિણતિ પણ થશે નહિ. હવે એક બીજી બાબત કહીને હું પ્રબંધને સમાપ્ત કરીશ. અંગ્રેજોમાં જે કંઇ શ્રેષ્ઠ છે તેને તેઓ સંપૂર્ણ રૂપથી ભારતવર્ષમાં નથી પ્રકાશિત કરી શકતા તેને

માટે અમે પણ જવાબદાર છીએ. જ્યારે અમારી દીનતા દૂર થશે ત્યારે તેઓની કૃપણતા પણ જતી રહેશે. બાઇબલમાં લખ્યું છે કે જેનું છે, તેનેજ દેવામાં આવશે.

સર્વ તરફથી અમારે શકિતશાળી થવું પડશે, ત્યારે અંગ્રેજો ભારતવર્ષને જે દેવા આવ્યા છે તે દઇ શકશે. જયાં સુધી તેઓ અમારી અવજ્ઞા કરશે, ત્યાં સુધી અંગ્રેજો સાથે અમારૂં મિલન નહિ થઈ શકે. યદિ અમે ખાલી હાથે તેઓને દરવાજે જઇને ઉભા રહેશું તો અમારે વારંવાર પાછા આવવું પડશે. અંગ્રેજોની પાસે જે સૈાથી મહાન્ તથા સૈાથી સારૂં છે તે આરામથી મેળવી શકાય તેમ નથી, તેને અમારે અધ્યવસાયપૂર્વક જીતવું પડશે. અંગ્રેજો યદિ દયા કરીને અમારી તરફ ભલા થાય તો તે અમારે માટે ઠીક નથી. અમે અમારાં મનુષ્યત્વ દ્વારા તેઓનાં મનુષ્યત્વને જગાડશું. તેને છોડીને સત્યને ગ્રહણ કરવાનો બીજો કોઈ સહેલ રસ્તો નથી.

આ વાત યાદ રાખવી પડશે કે અંગ્રેજોની પાસે જે સર્વ શ્રેષ્ઠ છે, તે તેઓને પણ મહા કષ્ટથી મળેલ છે; કઠિન મથન કરવાથી તે રત્ન પ્રાપ્ત થએલ છે. યદિ અમે તેનો યથાર્થ સાક્ષાત્ લાભ કરવા ચાહીએ તો અમારામાં પણ શક્તિની આવશ્યકતા છે. અમારામાંથી જે લોકો ઉપાધિ, સંમાન કે નોકરીના લોભથી હાથ જોડી, માથાં નમાવી, અંગ્રેજોના દરબારમાં જઈને ઉભા રહે છે તેઓ અંગ્રેજોની ક્ષુદ્રતાનેજ આકર્ષિત કરે છે, તેઓ ભારતવર્ષ તરફ અંગ્રેજોના પ્રકાશને વિકૃત કરી મૂકે છે. બીજી બાજુ, જેઓ વિના વિચારે અસંયત ક્રોધથી ગાંડા બનીને અંગ્રેજો ઉપર હુમલો કરવા ચાહે છે તેઓ અંગ્રેજોની પાપ–પ્રકૃતિનેજ જગાડી મૂકે છે. યદિ એ સત્ય છે કે ભારતવર્ષ અત્યન્ત અધિક પરિમાણમાં

અંગ્રેજોનાં લોભ, ઉદ્ધતતા, કાપુરૂષતા તથા નિષ્ઠુરતાને જગાડી રહેલ છે તો તેને માટે અંગ્રેજોને દોષી ઠરાવવા કામ નહિ આવે, તે અપરાધનો પ્રધાન અંશ અમારે માથેજ પડશે.

અંગ્રેજોના દેશમાં તેઓનો સમાજ તેઓની નીચતાને દબાવીને તેઓનાં મહત્વનેજ ઉદ્દીપિત રાખવાને માટે ચારે તરફથી નાના પ્રકારની ચેષ્ટા સદા કરતો રહે છે. સમાજની સંપૂર્ણ શક્તિ પ્રત્યેક વ્યક્તિને ઉચ્ચ સ્થાન ઉપર પહોંચાડીને તેને ત્યાંજ રાખવાને માટે અશ્રાન્ત ભાવથી પ્રયત્ન કરે છે. એ રીતે પોતાની શક્તિથી પૂરૂં ફળ મેળવવું જેટલું સંભવ છે, તેટલું ફળ અંગ્રેજ સમાજ સદા જાગૃત તથા સચેષ્ટ રહીને બળપૂર્વક મેળવી લિયે છે.

આ દેશમાં અંગ્રેજ સમાજની તે શક્તિ તેઓના પર પૂરા બળથી કામ નથી કરી શકતી. અહિં અંગ્રેજોનો પૂરા મનુષ્ય ભાવથી કોઇ સમાજની સાથે સંબંધ નથી. અહિંનો અંગ્રેજ સમાજ સિવિલિયન સમાજ કે વણિક–સમાજ અથવા સૈનિક સમાજ છે. અહિંનાં અંગ્રેજો પોતપોતાની વિશિષ્ટ કાર્યતાથી બંધાએલા છે. તે તે ક્ષેત્રના સઘળા સંસ્કારો તેઓની ચારે તરફ સદા કઠિન દુર્ગ રચી રહે છે. બૃહત્ મનુષ્યત્વના સંસ્પર્શમાં લાવીને આ દુર્ગનો નાશ કરવાને માટે કોઈ શક્તિ પ્રબળરૂપથી તેઓની ચારે તરફ ઉદ્યોગ કરી રહેલી નથી. તેઓ આ દેશની હવાથી કેવળ કડક સિવિલિયન, પક્કા સોદાગર અને પૂરા સૈનિક બની રહ્યા છે. તેથી કરીને તેઓના સંસ્રવનો અમે મનુષ્યના સંસ્રવની માફક અનુભવ નથી કરી શકતા. આમ હોવાથી જ્યારે કોઇ સિવિલિયન હાઈકોર્ટના જર્જના આસનપર બેસે છે, ત્યારે અમે આશાભગ્ન થઈ જઇએ છીએ; કેમકે તે વખતે અમે

જાણીએ છીએ કે આ આદમી તરફથી અમે યથાર્થ વિચારકના વિચારો નહિં મેળવી શકીએ, સિવિલિયનનાજ મેળવશું; એ વિચારમાં જ્યાં ન્યાય ધર્મની સાથે સિવિલિયન ધર્મનો વિરોધ થશે ત્યાં સિવિલિયનનોજ ધર્મ વિજયી થશે. આ સિવિલિયન ધર્મ અંગ્રેજોની શ્રેષ્ઠ પ્રકૃતિની પણ વિરૂદ્ધ છે અને ભારતવર્ષને પણ પ્રતિકૂલ છે.

વળી જે ભારતવર્ષની સાથે અંગ્રેજોનો કારભાર છે, તે ભારતવર્ષનો સમાજ પણ તેવી દુર્ગતિ અને દુર્બળતાને લઇને અંગ્રેજોનાં અંગ્રેજતત્વને જગાડી રાખવામાં અસમર્થ છે. એટલા માટે આ દેશમાં અંગ્રેજોના આવવાથી જે યથાર્થ ફળ લાભ થવો જોઇતો હતો તેનાથી તે વંચિત છે. ખરી રીતે જોતાં પશ્ચિમના વણિક, સૈનિક તથા ઑફિસ અદાલતના મોટા સાહેબો સાથેજ અમારી ભેટ થાય છે; પશ્ચિમના "મનુષ્ય" ની સાથે તો મિલન થતુંજ નથી. આ દેશના વિપ્લવ તથા વિરોધ અને અમારાં સંપૂર્ણ દુઃખો તથા અપમાનો પશ્ચિમનાં એ મનુષ્યત્વનો પ્રકાશ ન હોવાના કારણથી છે; અને તે પ્રકાશિત નથી થઇ રહ્યું અથવા તેનો પ્રકાશ વિકૃત થઈ જાય છે તેનાં કારણ સ્વરૂપ જે પાયો અમારા તરફથી છે તેનો અમારે સ્વીકાર કરવોજ પડશે. કહેવાયું છે કે "नायमात्मा बलहीनेन लभ्य:–" પરમાત્મા બલહીનની પાસે પ્રકાશિત થતો નથી; એવી રીતે કોઇ પણ મહત્ સત્ય બલહીનને પ્રાપ્ત થઇ શકતું નથી; જે વ્યકિત દેવતાને ચાહે છે તેની પ્રકૃતિમાં દેવતાના ગુણ રહેવા આવશ્યક છે.

કડક વાત બોલવાથી કે અકસ્માત્ દુઃસાહસનું કામ કરવાથી બળ પ્રકાશિત થતું નથી. **ત્યાગ દ્વારાજ બળનો પરિચય મળે છે.** જ્યાં સુધી ભારતવાસી ત્યાગશીલતા દ્વારા કલ્યાણને નહિ વરે, તથા ભય, સ્વાર્થ તથા આરામને

સંપૂર્ણ દેશનાં હિતને માટે છોડી નહિ શકે, ત્યાં સુધી અંગ્રેજો પાસથી જે માગશે તે ભિક્ષાવૃત્તિજ કહેવાશે, અને તેઓ પાસેથી જે મેળવશે તેથી તેઓની લજ્જા તથા અક્ષમતા વિશેષ વધશે. જ્યારે અમે અમારા દેશને અમારી ચેષ્ટા તથા અમારા ત્યાગ દ્વારા પોતાનો કરી લઇશું, જ્યારે અમે દેશની શિક્ષા તથા સ્વાસ્થ્યને માટે અમારાં સંપૂર્ણ સામર્થ્યનો પ્રયોગ કરીને દેશનાં સર્વ પ્રકારનાં અભાવમોચન તથા ઉન્નતિ સાધન દ્વારા પોતાના દેશપર ખરો અધિકાર જમાવી લઇશું, ત્યારે અમે અંગ્રેજોની નિકટ દીન બનીને ઉભા નહિ રહિશું; ત્યારે અમે ભારતવર્ષમાં અંગ્રેજોના સહયોગી બનીશું; ત્યારે અંગ્રેજોને અમારી સાથ મળીને ચાલવું પડશે; ત્યારે અમારી સાથ દીનતા ન રહેવાથી અંગ્રેજો તરફથી પણ હીનતા પ્રકાશિત નહિ થશે. જ્યાં સુધી અમે વ્યકિતગત કે સામાજિક મૂઢતાને લઇને અમારા દેશના લોકોની તરફ મનુષ્યોચિત વ્યવહાર કરીશું નહિ, જ્યાં સુધી અમારા દેશનો પ્રબળ પક્ષ દુર્બળોને પગની નીચે દબાવી રાખવામાંજ સનાતન રીતિ સમજશે. જ્યાં સુધી ઊંચા વર્ણના લોકો નીચા વર્ણના લોકો સાથે પશુ કરતાં પણ વધારે ઘૃણા કરશે, ત્યાં સુધી અમે અંગ્રેજો તરફથી સદ્વ્યવહાર મેળવવાનો દાવો કરી શકીશું નહિ; ત્યાં સુધી અમે અંગ્રેજોની પ્રકૃતિને સાચા ભાવથી નહિ જગાડી શકીશું; અને ભારતવર્ષ વંચિત તથા અપમાનિતજ થતો રહેશે. આજે ભારતવર્ષ બધી બાજુથી–શાસ્ત્રમાં, ધર્મમાં તથા સમાજમાં, પોતાની મેળેજ પોતાને વંચિત તથા અપમાનિત કરી રહ્યો છે; પોતાના આત્માને સત્ય અને ત્યાગ દ્વારા ઉદ્બોધિત નથી કરી રહ્યો, તેથી કરીને બીજાઓ પાસથી જે મેળવવાનું છે તેને નથી મેળવી શકતો. આને લીધેજ ભારતવર્ષમાં

પશ્ચિમની સાથે સંપૂર્ણ મિલન થઈ રહ્યું નથી, તે મિલનનું પૂરૂં ફળ ફળી રહ્યું નથી. તે મિલનથી અમે કેવળ અપમાન તથા દુઃખ ભોગવી રહ્યા છીએ. અંગ્રેજોને છળબળથી દૂર હટાવીને અમે આ દુઃખથી મુક્તિ મેળવવાના નથી. અંગ્રેજોની સાથે ભારતવર્ષનો સંયોગ પૂર્ણ થવાથી આ સંઘાતનું સઘળું પ્રયોજન સમાપ્ત થઇ જશે. તે સમયે ભારતવર્ષમાં દેશની સાથ દેશનો, જાતિની સાથ જાતિનો, જ્ઞાનની સાથ જ્ઞાનનો, ચેષ્ટાની સાથ ચેષ્ટાનો મેળ થઇ જશે; ભારતવર્ષના ઇતિહાસનું જે પર્વ આજકાલ ચાલી રહ્યું છે તે તે સમયે સમાપ્ત થઇ જશે, અને પૃથ્વીના મહત્તર ઇતિહાસમાં મળી જશે.

સમાપ્ત.